Cucinare *natural*Mente... per la salute

LEGUMI GUSTOSI

a cura di **SILVIA STROZZI**

FRESCHI O SECCHI: UN **PIACERE** TUTTO L'**ANNO**

RISCOPRI I **SEMI** DIMENTICATI

UN GIUSTO EQUILIBRIO TRA **BENESSERE** E **SALUTE**

I **DOLCI** CHE RIDUCONO LA **GLICEMIA**



RICETTE • CURIOSITÀ • APPROFONDIMENTI

MACRO EDIZIONI

LEGUMI
GUSTOSI

a cura di **SILVIA STROZZI**

Coordinamento editoriale grafico:	Lidia Piras
Immagini:	Enrico Turillazzi, ©Fotolia.com
Realizzazione ricette:	Silvia Strozzi
Copertina:	Enrico Turill azzi
I edizione eBook:	maggio 2013
ISBN	978-88-7869-179-7
ebook	ePubMATIC.com

Collana: Cucinare *Natural*Mente… per la Salute

Un marchio del GRUPPO EDITORIALE MACRO

Via Giardino 30 - 47522 Cesena (FC)

www.macroedizioni.it

ebook@gruppomacro.net

Si ringrazia il negozio "Mori" di Monticelli Terme (PR) per la gentilezza nella fornitura dell'allestimento set fotografico

Gentile Lettrice, Gentile Lettore,

i testi che ti proponiamo coinvolgono molte persone - traduttori, redattori di testi informativi e promozionali, correttori bozze, attività amministrative e burocratiche…

Sono tutte persone appassionate e competenti che sono impegnate in questi lavori e ne ricavano le risorse economiche per vivere. Se i libri (cartacei o in forma di ebook) e Dvd che diffondiamo, invece di essere acquistati, vengono duplicati, riducendo le nostre entrate, per noi può risultare difficile compiere gli investimenti necessari alla produzione di nuovi materiali.

Per questo, Gentile Lettrice e Lettore contiamo sulla tua solidarietà per appoggiare e favorire la diffusione dell'editoria indipendente.

Restiamo a tua disposizione per ogni ulteriore chiarimento, puoi scriverci alla seguente email: ebook@gruppomacro.net

..e Buona Lettura!!!

Lo staff Gruppo Editoriale Macro

Indice

PREFAZIONE

I LEGUMI PIÙ CONOSCIUTI SONO i fagioli, i ceci, i piselli e le lenticchie. Questi prodotti, infatti, fanno parte della tradizione gastronomica italiana, appartenendo alla cosiddetta “cucina povera”. Fave, cicerchie e lupini erano largamente utilizzati nel passato e, in questo volume, desideriamo rivalutarli per il loro particolare sapore e valore nutrizionale.

I legumi sono gustosi e contengono innumerevoli elementi nutritivi che analizzeremo in seguito: lipidi, proteine e sali minerali eccellenti. La tradizionale e gustosa miscela di cereali e legumi (pasta e fagioli, riso e lenticchie, pasta e ceci e così via) raggiunge una composizione apprezzabile di aminoacidi essenziali (lisina nei legumi, metionina e cisteina nei cereali).

I legumi sono validissimi sostituti delle proteine animali e l’associazione dei legumi con i cereali ne migliora la qualità proteica.

L’energia necessaria per produrre le proteine vegetali è dieci volte inferiore a quella che serve per ottenere un chilo di carne bovina. Infatti occorrono 16 chili di cereali e soia per ogni chilo di carne.

Spesso indicate nella famiglia delle oleaginose, le arachidi e la soia appartengono invece alla famiglia delle leguminose.

In questo libro troverete, divise per sezione, tante buonissime ricette per utilizzare in modo originale tutti i tipi di legumi. Avrete a disposizione, inoltre, le caratteristiche nutrizionali e le modalità per cucinare in modo ottimale questi preziosi alimenti.

INTRODUZIONE

L'invenzione più importante del secondo millenio

Umberto Eco, in un lungo articolo sul *Corriere della Sera*, ha eletto senza indugio i fagioli, proprio per il loro alto valore nutritivo e l'elevato contenuto di proteine, a invenzione più importante del II millennio. Ecco cosa scrive il 16 maggio 1999:

"Ma io volevo parlare dei fagioli, e con i fagioli anche delle fave e dei piselli e delle lenticchie. Tutti questi frutti della terra sono ricchi di proteine vegetali, come sa chiunque intende sottomettersi a una dieta povera di carne e il dietista gli dice che un bel piatto di fave o di lenticchie vale una bistecca alta due dita. Ora, i poveri, in quel remoto Medio Evo, non mangiavano carne, se proprio non riuscivano ad allevare qualche pollo o facevano i bracconieri. Siccome erano malnutriti, erano magri, malaticci, piccoli di statura, e lasciavano andare i campi in malora. Nel X secolo iniziano a diffondersi le colture dei legumi, in grado di soddisfare il fabbisogno energetico di una persona che lavora. Aumenta il contributo di proteine, si diventa più robusti, si muore meno giovani, si fanno più bambini, l'Europa si ripopola. Noi pensiamo che le invenzioni e le scoperte che hanno cambiato la nostra vita siano dovute a macchine complesse, allo studio organizzato di sapienti austeri all'interno di centri di ricerca pagati da ricche foundations, o dal governo. Ma se noi siamo ancora qui, voglio dire noi europei, figli di quei nostri antenati, ma anche quegli americani delle tre Americhe, figli dei Padri pellegrini o dei conquistadores spagnoli, questo è dovuto ai fagioli.



Senza i fagioli la popolazione europea non sarebbe raddoppiata in pochi secoli, oggi non saremmo cinque o sei miliardi e alcuni di noi, tra cui anche i lettori di questo articolo, non esisterebbero.



E i non europei? Io non conosco la storia dei fagioli in altri continenti, ma certamente, senza i fagioli, anche la storia di quei continenti sarebbe stata diversa, così come la storia commerciale dell'Europa sarebbe stata diversa senza la seta cinese e le spezie dell'India.

Oltretutto mi pare che questa storia dei fagioli sia di qualche rilievo anche per noi oggi. E dunque una politica dei fagioli (o dei piselli) potrebbe cambiare il volto del pianeta. Ma chi ci pensa a queste cose? Tutti diranno che la maggior invenzione del Millennio è stata la televisione, o il microchip".

Secondo un'indagine INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) l'introito medio giornaliero di proteine è il 161% rispetto a quello raccomandato. Dunque il 61% delle proteine consumate è in eccesso. Un eccesso determinato in gran parte dalle proteine animali, carne in particolare, che rappresentano i 2/3 dell'introito di proteine.

L'altra fonte principale è rappresentata, invece, da alimenti vegetali (legumi in primo luogo, ma anche cereali, ortaggi e semi); per quel che riguarda i legumi, per esempio, il consumo è di 20,9 g in media al giorno (7,6 chili l'anno). I bassi consumi di legumi secchi rappresentano un fatto negativo dal punto di vista nutrizionale e della salute, in quanto questi alimenti sono in grado di abbassare la colesterolemia grazie al buon contenuto di steroli vegetali. **Ad eccezione della soia (ricca di preziosi grassi polinsaturi), i legumi**

sono poveri di grassi e particolarmente indicati nelle diete ipolipidiche.

L'elevato contenuto in fibre contribuisce a prevenire stitichezza e sovrappeso e altre malattie dismetaboliche, inoltre previene la calcolosi alla cistifellea.

I legumi sono tra gli alimenti vegetali più ricchi di calcio. I legumi freschi sono ricchi di vitamina C.

Alcuni utilizzano un cucchiaino di bicarbonato nell'acqua di cottura dei legumi, ma è sconsigliato perché in questo modo si perdono molte vitamine e sali minerali.

Il contenuto in vitamina B_1, ferro e potassio è sicuramente apprezzabile; tuttavia una certa quantità di minerali viene neutralizzata dall'abbondante presenza di fitati. L' acido fitico è tradizionalmente considerato un fattore antinutrizionale, cioè una sostanza in grado di limitare l'assorbimento e/o l'utilizzo degli elementi nutritivi presenti nell'alimento quali, ad esempio, il calcio, il ferro, il magnesio e lo zinco.

Freschi e secchi, un cibo per tutto l'anno

In estate, i piselli e i fagioli si trovano facilmente freschi, basta aprire i baccelli e sgusceranno fuori pronti a cedere la loro fragranza e il loro sapore. Per i ceci e le lenticchie, invece, dopo la raccolta è sempre necessaria una sosta ad asciugare all'aria aperta, per cui praticamente questi legumi si trovano soltanto secchi. Il prodotto fresco, naturalmente, non ha bisogno di essere lasciato a bagno prima della cottura, che sarà anche più veloce.

Di seguito troverete una tabella schematica dei tempi necessari per la cottura dei legumi secchi, consapevoli che, come sempre, occorre controllare di volta in volta l'andamento della cottura (i tempi sono indicativi).



A bagno per una notte

I legumi secchi, prima di essere cucinati, devono essere tenuti a bagno nell'acqua una notte. Le lenticchie, invece, non hanno bisogno di essere tenute a bagno. L'ammollo in acqua consente di eliminare i fitati; inoltre, cambiando spesso l'acqua, i semi riprendono

vita e iniziano a germogliare, aumentando notevolmente il valore nutrizionale dei legumi. L'acqua di ammollo deve essere buttata e i legumi sciacquati prima di procedere alla cottura. Se i legumi sono freschi, il metodo di cottura migliore è in acqua bollente salata. Se utilizzate, invece, i legumi secchi, si procede mettendoli in acqua fredda senza sale. La quantità di acqua da utilizzare deve sovrastare i legumi di 2 o 3 centimetri e se dovesse mancare potete aggiungere acqua calda. **Per evitare il fastidioso problema del gas intestinale procurato dai legumi, potete aggiungere alloro o semi di finocchio o l'alga kombu.**

Cottura dei legumi

LEGUMI SECCHI	**Ammollo ore**	**Cottura minuti**
Azuki	24	60
Ceci	12-24	120-150
Cicerchie	12-24	120
Fagioli borlotti	10-12	150
Fagioli cannellini	10-12	120
Fagioli con l'occhio	8-10	60
Fagiolina	12-14	120
Fave secche decorticate	4-5	60
Lenticchie rosse	-	25-30
Lenticchie decorticate	-	25
Lenticchie verdi	-	45
Piselli	10	45
Soia	12-15	120



Consumati freschi, i legumi contengono fino al 90% di acqua. In questo caso le sostanze presenti sono nutrizionalmente assimilabili agli ortaggi.

Consumati freschi hanno un tenore di acqua compreso tra il 65 e il 90%; in tal caso le sostanze nutritive risultano meno concentrate. Questo conferisce ai legumi freschi caratteristiche nutrizionali confrontabili con quelle di molti ortaggi ad eccezione del contenuto in proteine che resta comunque relativamente elevato.

I legumi freschi sono più facili da cucinare

Una volta sgranati possono essere lessati senza dover essere tenuti a lungo in acqua, come necessario invece per i legumi secchi. È difficile che la cottura dei legumi freschi risulti imperfetta: l'interno rimane morbido senza sfaldarsi e la buccia, sottile e poco coriacea, forma semplicemente un involucro per trattenere la parte interna.

La pentola a pressione

La pentola a pressione è comoda, soprattutto per gli alimenti a lunga cottura, come appunto i legumi. Oggi, con ritmi di vita sempre più convulsi, appare come la soluzione ideale per velocizzare i tempi della cucina. Ma è valida sul piano della salute? Rispetta la qualità biologica dei cibi? È difficile una risposta univoca.

La pentola a pressione ha vantaggi e svantaggi, è positiva per alcuni tipi di nutrienti e negativa per altri.

Vediamo più concretamente i vari aspetti:

Per i cereali la pentola è senz'altro positiva. Non solo non danneggia le qualità del cibo, ma ne migliora l'assimilabilità. Questo risultato che, entro certi limiti, è proporzionale alla temperatura di cottura, è stato attribuito al rilascio di granuli di amido dalla matrice della proteina che li rende più suscettibili alla digestione enzimatica. Il comportamento dell'amido in acqua dipende sia dalla temperatura sia dalla concentrazione.

Tutte queste trasformazioni chimiche (e in parte fisiche) rendono le proteine del cereale molto più solubili e quindi assimilabili.

Gli svantaggi sono soprattutto la parziale distruzione di alcune vitamine dovute alla temperatura raggiunta in cottura. I cereali, però, sono carenti di vitamina C, che è quella più termosensibile, mentre sono ricchi di vitamine del gruppo B, più resistenti alla temperatura. Inoltre il degrado delle vitamine è in relazione sia alla temperatura sia ai tempi di esposizione: se in pentola a pressione le temperature sono più alte, in compenso i tempi sono diminuiti.

Per i legumi valgono considerazioni analoghe, anche se di natura chimica diversa. Qui il vantaggio deriva dalla migliore distruzione di alcune sostanze nocive, parzialmente termolabili, contenute nei legumi: i composti cianogenetici (eterosidi), annullabili solo con un prolungato ammollo, e, in parte, con la temperatura di cottura, e gli oligosaccaridi, responsabili del cattivo odore dei gas intestinali. Anche qui le vitamine del gruppo B, presenti nei legumi, sono meno sensibili alla temperatura della vitamina C, quasi assente nei legumi secchi.

La cottura a pressione è invece controindicata per i legumi freschi, per quelli

germogliati e per le verdure.

Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca in cereali e legumi, oltreché in ortaggi e frutta, protegge dalla comparsa di numerose malattie.



Più cereali, più legumi, più salute

Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca in cereali e legumi, oltreché in ortaggi e frutta, protegge dalla comparsa di numerose malattie molto diffuse nei paesi sviluppati, in particolare diverse forme di tumore e malattie cardiovascolari, cataratta, malattie dell'apparato respiratorio, malattie dell'apparato digerente. Cereali e derivati, inoltre, sono sempre stati nell'alimentazione italiana, la principale fonte di carboidrati che assicurano alle cellule un rifornimento di glucosio e perciò di energia. I cereali e i legumi, inoltre, rappresentano buone fonti di fibra alimentare, importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche dell'organismo.

Infine i legumi contengono sostanze ad azione protettiva, prevalentemente antiossidante: ragioni sufficienti per aumentare il consumo di legumi freschi e secchi e per consumare regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali (meglio se integrali) evitando di aggiungere troppi condimenti grassi. Mentre il sodio fa salire la pressione richiamando liquidi nel circolo sanguigno, il potassio favorisce il riassorbimento del sodio e migliora la funzionalità cardiovascolare in generale.

Il Prof. Strazzullo, direttore dell'Unità di Medicina Interna, Ipertensione e Prevenzione Cardiovascolare dell'Università Federico II di Napoli ha osservato che il potassio migliora la funzionalità del tessuto che riveste l'interno dei vasi sanguigni e produce sostanze vasodilatatrici, importanti per mantenere la pressione bassa; inoltre, sembra avere anche un effetto antiossidante diretto. La dose giornaliera raccomandata è pari a circa 4 grammi. Introdurne molto di più è difficile visto che si trova soprattutto in frutta, verdura e legumi e si sa quanto sia arduo convincere la gente a mangiarne in quantità. Per essere certi di avere abbastanza potassio basterebbe consumare davvero ogni giorno le famose cinque porzioni di frutta e verdura, ma quanti lo fanno realmente?

Oltre ai legumi e alle banane, troviamo infatti il potassio nei frutti tipicamente estivi come le pesche e le albicocche.

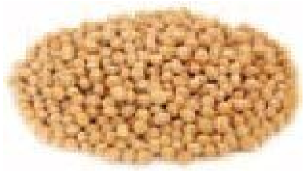
Conosciamoli meglio

La valenza nutrizionale delle leguminose è legata alla loro capacità di accumulare un'elevata quantità di proteine. Questo è possibile grazie a alcuni batteri simbionti, presenti nelle loro radici, in grado di fissare l'azoto atmosferico, principale componente dell'atmosfera.

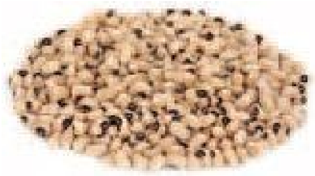
La cicerchia: un seme dimenticato

Molto ricca di proteine, nell'Ottocento alcuni medici napoletani collegarono casi di paralisi al consumo di cicerchie. **Fu quindi coniato il termine latirismo**, attualmente spesso sostituito da latiriasi, entrambi derivati da *Lathyrus*, il nome latino della cicerchia, per ribadire il nesso causale fra quel cibo e i disturbi.

Studi eseguiti una ventina d'anni fa hanno chiarito l'eziopatogenesi del latirismo. In pratica le cicerchie contengono una sostanza tossica resistente alla cottura, la beta-N-ossalilammino-L-alanina (indicata con l'acronimo BOAA), che è un aminoacido che non fa parte delle proteine e che interferisce con i recettori neuronici, provocando degenerazione delle vie corticospinali, con comparsa dapprima di disturbi funzionali e poi di paralisi spastica irreversibile degli arti inferiori nei soggetti privi di un certo enzima.



Soia



Fagiolo bianco



Piselli secchi



Azuki

Il cece: la tradizione a tavola

È una delle piante più diffuse nel bacino del Mediterraneo, coltivata soprattutto nelle zone

centrali dell’Italia, in Toscana, Umbria e Lazio, **dove crescono alcune varietà particolari come i ceci neri e i cosiddetti “ceci del solco dritto”.**

I ceci sono legumi molto antichi, noti fin dai tempi degli egizi, che però li consideravano cibo adatto solo agli schiavi. Gli antichi romani apprezzavano molto i ceci, soprattutto fritti in olio d’oliva, pratica rimasta anche ai giorni nostri, soprattutto in alcune zone del Sud.

Esiste anche la farina di ceci, con la quale si preparano focacce e farinate.

I ceci sono tra i legumi più calorici, se cotti hanno ben il 6% di grassi e più di 100 calorie per 100 g, contro l’1-2% di fagioli, lenticchie e piselli; contengono una discreta percentuale di acido linoleico e quindi possono essere considerati discrete fonti di grassi essenziali.

Il fagiolo: versatile e gustoso

Tra i legumi è quello più versatile potendo essere consumato in diversi stadi di crescita: baccello verde, seme fresco o secco. A questo va aggiunta la possibilità di trasformazione di ciascuno di questi stadi, il che consente la commercializzazione sia del prodotto fresco sia surgelato o inscatolato. Da un punto di vista nutrizionale i fagioli non si discostano notevolmente dagli altri legumi essendo proteici e calorici.

È stato calcolato che la biodisponibilità delle proteine nel fagiolo secco si aggiri intorno al 60%, il valore più alto rispetto ad altre leguminose, mentre la composizione amminoacidica è abbastanza simile a quella della soia.

La ricchezza in fibra oltre a favorire la peristalsi intestinale, contribuisce, assieme alla lecitina, ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue.

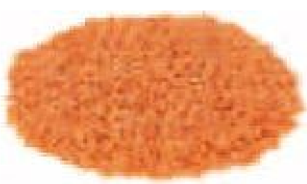
A tale proposito va ricordato che il baccello di fagiolo, particolarmente ricco in fibra, è utilizzato da tempo anche nella pratica medica come valido coadiuvante nelle diete dimagranti e nei regimi alimentari ipocalorici.

Le fibre, infatti, rallentando l’assorbimento dei glucidi, inducono una ridotta secrezione dell’insulina.

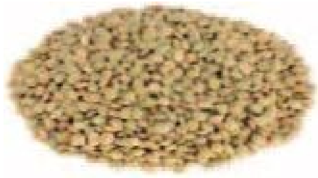
La tendenza del fagiolo a creare aerofagia è dovuta al fatto che alcuni zuccheri (stachiosio) non sono attaccati dagli enzimi digestivi giungendo pertanto non digeriti nell’intestino crasso, dove la flora batterica innesca i processi fermentativi responsabili dell’aerofagia e di gonfiori e fermentazioni intestinali.



Fagiolo Mung



Lenticchie rosse



Lenticchie verdi



Fagiolo nero

In genere, il concetto di fermentazione è collegato a una ridotta funzionalità dell’intestino; in realtà, le fermentazioni che avvengono nel colon sulla cellulosa e altri zuccheri non digeriti hanno un risvolto salutare per il nostro organismo, poiché consentono di liberare sostanze che riducono nel fegato la produzione di colesterolo nocivo (LDL) e nell’intestino la produzione di fattori cancerogeni. **L’alga kombu utilizzata nell’ammollo e nella cottura dei legumi aiuta a scindere gli zuccheri presenti nei legumi e a renderli maggiormente digeribili.**

Anche alloro e rosmarino o semi di finocchio, aggiunti in cottura, migliorano la digeribilità. Un consumo regolare del fagiolo porta ad una diversa metabolizzazione di questi zuccheri da parte della flora microbica con minore produzione di gas. Questo è confermato dal fatto che chi ne fa uso saltuario o chi ha appena cominciato a mangiarli è soggetto a problemi maggiori rispetto a chi ne fa un uso più costante.

Caratteristiche nutrizionali dei legumi

mg/ 100 g legumi secchi	Fagioli	Lenticchie	Ceci	Piselli	Soia	Fave
Sodio	4	8	6	38	4	0
Potassio	1445	980	800	990	1740	0
Ferro	6,7	5,1	6,1	4,5	6,9	5
Calcio	137	127	117	48	257	90
Fosforo	437	347	299	320	591	420
Vit. B_1	0,4	0,57	0,36	0,58	0,99	0,5
Vit. B_2	0,17	0,2	0,14	0,15	0,52	0,28
Vit. PP	2,3	1,8	1,7	2,2	2,5	2,6
Vit. A	3	10	30	10	0	10
Vit. C	3	3	5	4	0	4
Proteine (g)	23,6	25	21,8	21,7	36,9	prot. (g) 27,2

La fava: un antico ortaggio

Classificato con il nome di “Vicia faba”, appartiene alla famiglia delle Leguminose. Già coltivato nell’età del bronzo, nell’antichità era conosciuto e apprezzato, anche se era circondato da “una macabra nomea”.

Nell’antica penisola ellenica si riteneva, infatti, che Cerere avesse donato a una città dell’Arcadia i semi di tutti i legumi tranne quelli delle fave, cui era legata la superstizione di “albergare le anime dei morti”, credenza avvalorata anche da Pitagora.

Al tempo dei Romani erano consumate secondo le ricette di Apicio, che le voleva assieme a uova, miele e pepe, prima di mescolarle a erbe e salse. Inoltre, durante le feste dedicate alla dea Flora, protettrice della natura che germoglia, i Romani le gettavano sulla folla in segno di buon augurio. Ma a festeggiamenti conclusi questo legume tornava ad essere ritenuto impuro in quanto utilizzato nei riti religiosi come cibo per i defunti, usanza simile a quella dei Greci.



Tra i legumi risulta essere il meno calorico. La fava ha comunque un alto valore nutritivo: fornisce proteine, fibre, una vasta gamma di vitamine (A, gruppo B, C, E, K, PP) e sali minerali importanti per la loro azione di drenaggio dell’apparato urinario.

L’ingestione della fava, o anche la semplice inalazione del polline della pianta in fiore, può provocare, talvolta, in soggetti allergici, una rapida intossicazione: il favismo.

Il fagiolino: ipocalorico e salutare

È un alimento a basso potere calorico, ricco di sali minerali, fibre, vitamina A e potassio; i fagiolini sono molto impiegati nelle diete ipocaloriche, rinfrescano e svolgono un’azione diuretica.

Sono consigliati a chi soffre di diabete e a coloro che soffrono di stitichezza. Non si consumano crudi poiché contengono un enzima che disturba la digestione, la cui azione è annullata dalla cottura.

La lenticchia: tante gustose varietà

È una specie vegetale appartenente al genere Lens. Viene chiamata anche “lente” in alcuni dialetti.

È, secondo alcune fonti, il più antico tipo di legume coltivato; veniva utilizzato già dagli antichi egizi e viene citato anche nella Bibbia.

I frutti della lenticchia sono baccelli contenenti due o tre semi rotondi di forma appiattita. Le diverse varietà di lenticchia si differenziano per la dimensione dei semi che possono misurare dai 2 a 9 millimetri di diametro. La coltivazione delle lenticchie avviene in primavera, mentre la raccolta viene fatta nei mesi di giugno e luglio.

Le piante sono essiccate al sole e poi, dopo qualche giorno, si procede con la battitura e la successiva raccolta dei semi. Le varietà italiane sono molto pregiate; fra le più note ricordiamo le lenticchie di Castelluccio di Norcia, le lenticchie verdi di Altamura, le lenticchie di Villalba, le lenticchie di Colfiorito, le lenticchie del Fucino e le lenticchie di Mormanno. In Italia le coltivazioni si trovano soprattutto in Abruzzo, in Campania, nel Lazio e in Umbria.



Le lenticchie sono un alimento glicidico-proteico, sono prive di colesterolo, contengono discrete quantità di minerali tra i quali il calcio e il potassio e una buona quantità di fibre.

Il lupino: ricco di proteine

Da un punto di vista nutrizionale il lupino è un legume importante per l’apporto di proteine (43g/100g di farina), paragonabile a quello della carne rossa o della soia e superiore a quello delle uova. **Visto l’alto contenuto in proteine, il lupino è consigliato nei casi di stanchezza e debolezza muscolare.**

Diversamente dalla carne, non aumenta i livelli di colesterolo e possiede principi attivi in grado di ridurre o mantenere questi livelli nella normalità. Rispetto agli altri legumi l’apporto in fibra è più alto e l’apporto in grassi è inferiore. Ricchi di minerali quali sodio,

potassio, ferro, calcio, fosforo, i lupini contengono tiamina, riboflavina, vitamine A e C.

Il pisello: un serbatoio di energia

La presenza di fibre in particolare, contenute prevalentemente nella pellicola che riveste il pisello, svolge un’importante funzione stimolante dell’intestino, rendendolo un alimento particolarmente indicato per chi soffre di stipsi o di intestino pigro.

Oltre alla presenza di fibre, il pisello contiene una buona quantità di sali minerali e oligoelementi: potassio, fosforo, magnesio, calcio e in misura minore anche ferro, che rendono questo alimento estremamente indicato per il benessere e la salute dell’organismo.



Le varietà di pisello oggi coltivate nei nostri orti sono il frutto di selezioni che derivano da forme spontanee risalenti al Neolitico, presenti nell’Europa meridionale e in Asia occidentale.

La coltivazione si diffuse in Europa dopo il XVI secolo, anche se forse era già nota in epoca romana.

La tradizione dei “bisi” nell’orto primaverile dei contadini veneti non ha certo bisogno di essere ricordata; il pisello, subito dopo le primissime “insalatine”, era il primo, il più pregiato e atteso prodotto della nuova stagione.

ll pisello è nutriente come le altre leguminose ma anche rinfrescante e più digeribile, particolarmente ricco di proteine e zuccheri. Viene usato in cosmesi per la cura della pelle fragile e spenta.



La soia: benefici fitoestrogeni

Della stessa famiglia dei comuni ceci e fagioli, la soia non è un cibo tradizionale della cucina mediterranea, ma un alimento tipico dei paesi asiatici.

Esistono due diverse varietà di soia, quella gialla e quella nera che è poco conosciuta e consumata localmente, nei luoghi di produzione. Altri semi vengono chiamati soia rossa (Azuki) e soia verde (Mung), in realtà sono dei fagioli. Presenta la più alta concentrazione di proteine (38-40 g/100 g) così da poter essere considerata un naturale concentrato proteico vegetale. Tale contenuto può essere ulteriormente aumentato estraendo l'olio.

Dal punto di vista nutrizionale rappresenta una fonte di proteine facilmente assimilabili e digeribili dall'organismo umano, con uno spettro aminoacidico fra i più completi. Ma la soia trova soprattutto credito come alimento dietoterapeutico in quanto ricca ed essenzialmente unica fonte alimentare di isoflavoni (fitoestrogeni). Più digeribile degli altri legumi la soia ha un elevato valore proteico e lipidico. I grassi contenuti hanno la caratteristica di essere acidi grassi insaturi e poliinsaturi. Tra i sali minerali contenuti troviamo calcio, magnesio, fosforo, sodio e zolfo, vitamine A, D e del gruppo B.

La lecitina contenuta nella soia è molto importante per il trasporto del colesterolo, abbassandone la quantità a livello ematico e prevenendo il rischio di malattie cardiovascolari. La lecitina ha, inoltre, un effetto ricostruente del sistema nervoso centrale e grazie alla presenza di colina è in grado di migliorare concentrazione e memoria.



Tuttavia è bene ricordare che la soia rientra negli alimenti maggiormente soggetti a manipolazione genetica.

L'arachide: tutta da scoprire

Nonostante il nome comune, l'arachide o nocciolina americana è un legume, piuttosto che una nocciola. Dal punto di vista nutrizionale tutti i legumi, con l'eccezione della soia, si assomigliano, sono ricchi di proteine, carboidrati e fibre, e i pochi grassi contenuti sono soprattutto insaturi. Sono anche una fonte importante di alcune vitamine del gruppo B. **I legumi freschi contengono anche vitamina C, la cui quantità è ridotta dopo la mietitura e assente dopo l'essicazione.** Le arachidi contengono circa il 50% di olio. Sono prive di colesterolo e poverissime in sodio.



Le arachidi contengono tantissimi sali minerali e vitamina E. Dalle arachidi tostate e ridotte in pasta si ottiene il famoso "burro di arachidi" molto diffuso negli Stati Uniti. Contrariamente a quanto si pensa, **il burro di arachidi ha caratteristiche nutritive simili**

all’olio d’oliva extravergine: si tratta di un prodotto molto calorico ma benefico per accompagnare verdure e cereali e completarne la composizione nutrizionale.

Ceci

CECI estate

il cibo della FESTA

La preparazione dei ceci secchi è piuttosto lunga, in quanto devono essere lasciati in ammollo dalle 8 alle 24 ore e bisognerebbe poi cuocerli in un tegame per almeno 3 ore o nella pentola a pressione da un'ora a un'ora e mezzo, meglio se a fuoco lento. I ceci, in cucina, sono impiegati per preparare antipasti su crostoni rustici, per accompagnare piatti a base di pasta, minestre o zuppe; con la **farina di ceci** si preparano focacce, farinate o torte salate (tipiche specialmente della Toscana e della Liguria), a Palermo invece sono cucinate le caratteristiche "panelle".

Con i ceci vengono preparati anche sformati, timballi, creme come l'"hummus" di origine araba o deliziose polpettine (sempre arabe) chiamate "Falafel". Lessati, possono essere assaporati da soli, conditi con un filo d'olio d'oliva, oppure insaporiti con alloro, rosmarino, pepe, sedano, aglio. Come per quasi tutti i legumi, i carboidrati contenuti nei ceci sono molto elevati (circa 55% di prodotto secco), mentre le proteine ammontano mediamente al 20%; sono ricchi di fosforo e di potassio e contengono una discreta percentuale di acido linoleico e quindi possono essere considerati discrete fonti di grassi essenziali, ecco perchè venivano un tempo considerate un cibo prezioso da cucinare anche nei giorni di festa. Sono molto ricchi di amido e contengono anche buone quantità di sali minerali, fibre e vitamina A e C, oltre alle saponine, sostanze che aiutano l'organismo a eliminare il colesterolo dall'intestino.

Molto diffusi fino ai primi anni del 1900, i ceci neri erano un tipico piatto del Vercellese e del Monferrato. Oggi, però, questo tipo di cece, che era chiamato "cisrà", è difficilmente reperibile ed è stato sostituito dai ceci chiari.

A causa della quantità di cellulosa in essi contenuta, devono essere consumati con moderazione da chi soffre di colite o intestino irritabile.



Insalata ricca con ceci e olive



per 4 persone

200 g di ceci

100 g di olive nere

3 pomodori

2 cipollotti

1 peperone rosso

6 cucchiai di olio d’oliva extravergine menta e basilico freschi

paprica

sale

Lessate i ceci precedentemente ammollati per 1 ora e 30 minuti in acqua salata; poi, sgocciolateli e conditeli con 2 cucchiai d’olio e un trito di menta.

Trasferiteli, quindi, in una ciotola e aggiungete i pomodori e il peperone tagliati a dadini, le olive e i cipollotti tritati.

Condite l’insalata con l’emulsione di olio, sale e un pizzico di paprica; mescolate e lasciate insaporire per 10 minuti prima di servire. Decorate con qualche foglia di basilico fresco.



Zuppa di ceci piccante



per 4 persone

300 g di ceci

1,5 l di brodo vegetale

150 g di misto per soffritto

2 patate

1 spicchio d'aglio

1 rametto di rosmarino

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

4 cucchiai di olio d'oliva extravergine

1 cucchiaio di peperoncino piccante

Lasciate in ammollo i ceci per una notte. Cuocete i ceci in pentola a pressione per circa 1 ora.

Nel frattempo fate soffriggere il misto di sedano, carota e cipolla con un cucchiaio di olio d'oliva extravergine e un cucchiaio di acqua. Aggiungete le patate tagliate a pezzettini, il rosmarino e l'aglio schiacciato. Fate stufare per 25 minuti, quindi eliminate l'aglio. Frullate i ceci cotti e aggiungeteli alle verdure insieme al peperoncino.

Unite il brodo e servite con un filo di olio d’oliva extravergine a crudo.

Polpettine di ceci e avena al forno

per 4 persone

200 g di ceci

100 g di fiocchi d’avena

30 g di cipollotto

100 g di mais tostato

2 cucchiai di gomasio

1 spicchio d’aglio

2 cm di alga kombu

1 cucchiaio di prezzemolo

5 cucchiai di olio d’oliva extravergine

sale

Fate ammollare i ceci la sera precedente, lessateli in acqua con uno spicchio d’aglio e l’alga kombu per circa 3 ore.

Scolate e frullate i ceci con i fiocchi d’avena e un pizzico di sale. Aggiungete all’ impasto il prezzemolo e il cipollotto tritati finemente. Formate con esso delle polpettine grandi circa quanto una noce e, dopo averle passate nel mais mescolato al gomasio, mettetele in una teglia coperta con carta da forno.

Dopo averle spennellate con olio d’oliva extravergine, infornate a 200°C per circa 10-12 minuti.

Finocchi ripieni di crema di ceci

per 6 persone

200 g di ceci cotti

6 finocchi rotondi

1 cucchiaio di tahin (crema di sesamo)

2 spicchi d’aglio

4 cucchiai di olio d’oliva extravergine

20 g di sesamo

1 foglia di alloro

1 rametto di timo

sale e pepe

Passate i ceci al passaverdura con l’acqua di cottura necessaria a ottenere una crema

piuttosto densa. Aggiungete poi il tahin e salate e pepate il composto.

Lavate e tagliate i finocchi a metà e lessateli in acqua bollente e salata. Dopo averli scolati e lasciati asciugare, svuotate l'interno del finocchio tritando la polpa e aggiungendola alla crema di ceci.

Farcite i mezzi finocchi con il composto ottenuto, adagiateli in una pirofila unta d'olio, insaporite con il timo, lo spicchio d'aglio e un filo d'olio, cospargendo il tutto con semi di sesamo. Infornate a 180°C per circa 15 minuti e servite.

Puré di ceci

per 4 persone

150 g di ceci

1 spicchio d'aglio

½ limone

q.b. olio d'oliva extravergine

sale

Lasciate a bagno i ceci per almeno una notte. Cuoceteli in abbondante acqua per 20 minuti. Gettate l'acqua di cottura, sciacquate e aggiungete acqua calda fino a un dito sopra i ceci. Cuocete ancora per 30 minuti, finché saranno tenerissimi.

Frullateli nel mixer con un cucchiaio e ½ di olio d'oliva extravergine, il succo del limone e un po' di liquido dell'ultima cottura, aggiustando di sale. Si può servire caldo o tiepido.

Hummus di ceci



per 4 persone

200 g di ceci già cotti

1 cipollotto fresco

1 cucchiaino di paprica dolce

1 limone

3 cucchiai di olio d’oliva extravergine

sale e pepe

Mondate il cipollotto lasciando la parte verde tenera e tagliatelo a fettine sottili; fatelo poi saltare in padella con un cucchiaio d’olio fino a che non sarà ben cotto e, all’occorrenza, aggiungete un po’ d’acqua.

Nel frattempo versate i ceci nel mixer, unite il cipollotto cotto e frullateli fino ad ottenere un composto cremoso.

Infine, versate a filo due cucchiai d’olio, un pizzico di sale e pepe e un cucchiaio di succo di limone; aggiunti questi ingredienti frullate nuovamente il composto.

Servite la crema guarnita con la polvere di paprica dolce.

Antipasto di farinata



per 4 persone

200 g di farina di ceci

150 di olive nere denocciolate

1 peperone rosso

5 cucchiai di olio d'oliva extravergine

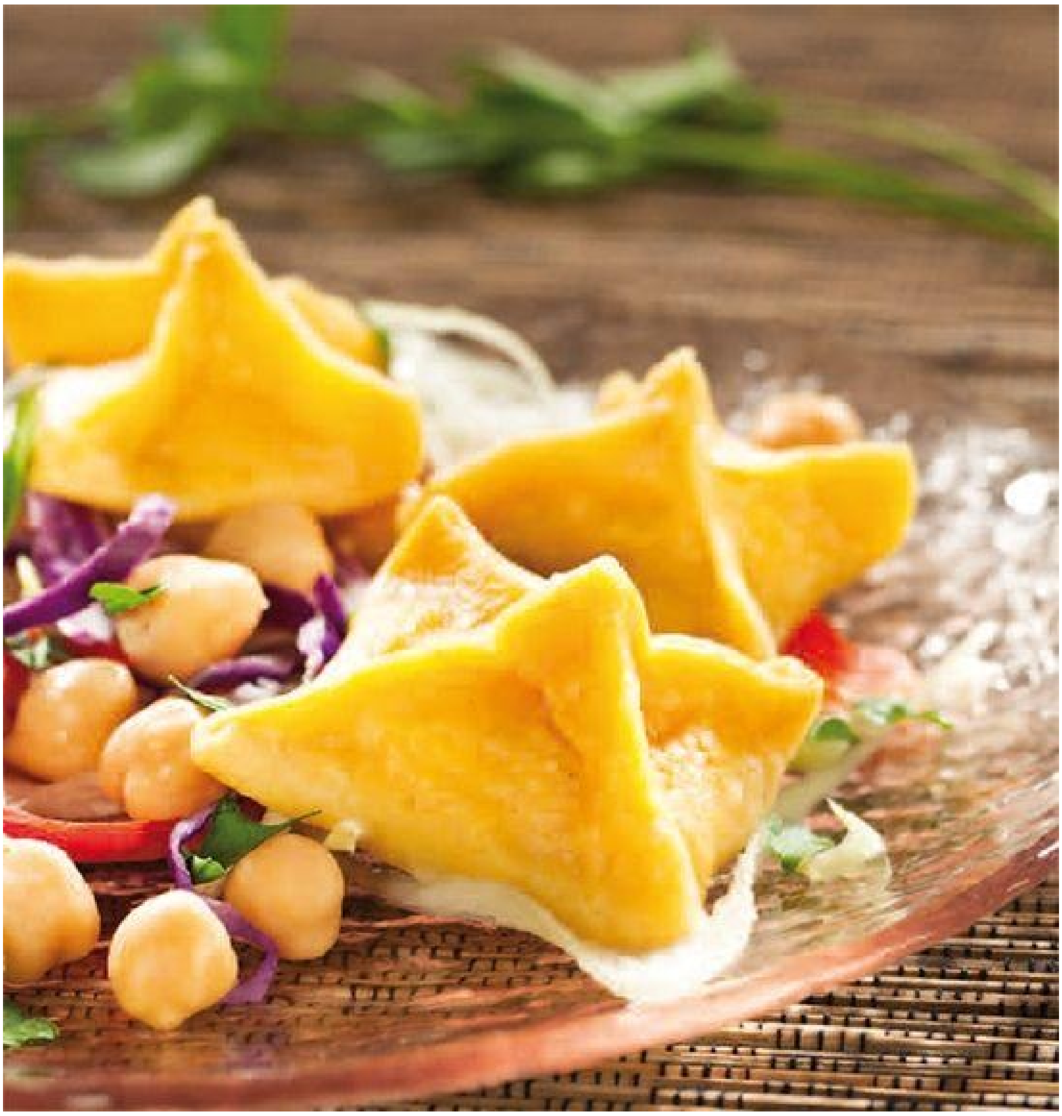
5 cucchiai di pesto alla genovese

sale

Stemperate con l'aiuto di una frusta la farina di ceci ben setacciata con ½ litro di acqua, l'olio e un pizzico di sale. Lasciate riposare il composto per almeno tre ore. Nel frattempo grigliate il peperone, mettetelo in un sacchetto di carta per 10 minuti, quindi toglietelo dal sacchetto e privatelo della pellicina esterna.

Tagliatelo a falde sottilissime. Infornate la farinata e cuocetela per 15 minuti circa (la cottura varia in base allo spessore). Sfornatela e lasciatela intiepidire, quindi ricavate dei dischetti che decorerete con il pesto, le falde di peperone e le olive denocciolate.

Fagottini di carote e ceci con verdure



per 4 persone

300 g di farina bianca “00”

3 uova

3 cucchiai di purea di carote

Per il ripieno

250 g di ceci cotti

1 carota, **1** gambo di sedano

1 scalogno

Per la salsa

1 peperone, **1** cipolla

3 cucchiai di olio d’oliva extravergine

sale

Preparate il ripieno per i fagottini: scaldate un cucchiaio di olio d’oliva extravergine con un cucchiaio di acqua, unite il sedano, la carota e lo scalogno tritati finemente. Lasciate

stufare, quindi unite i ceci cotti. Lasciate intiepidire il tutto, salate e frullate. Preparate la pasta sfoglia impastando la farina con le uova e la purea di carote.

Tirate le strisce di sfoglia sottili, ricavate dei quadrettini, riempiteli con la crema di ceci e chiudeteli prendendo i lati e unendoli al centro. Chiudete bene i bordi.

Tagliate il peperone e la cipolla e stufateli con l’olio e un cucchiaio di acqua a fuoco lento per 5 minuti. Cuocete i fagottini in abbondante acqua bollente e condite con le verdure stufate.

Ceciotta

per 4 persone

200 g di farina di ceci

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine sale

Per insaporire

q.b. pinoli e sesamo tritati

Impastate la farina di ceci con il sale, l’olio e poca acqua, per evitare che faccia grumi. Aggiungete poi il resto dell’acqua, sempre mescolando, fino a ottenere un impasto liquido. Lasciate riposare almeno 4 ore (meglio 6 ore o una notte).

Mettete su una larga teglia unta con poche gocce d’olio, cospargete con i pinoli e sesamo tritati e ponete in forno preriscaldato a 200°C. Cuocete per 10-15 minuti (anche meno se lo strato è molto sottile) avendo cura che la farinata sia dorata ma non bruciata. Servitela calda.

Padellata di ceci alle spezie

per 4 persone

200 g di ceci

500 g di pomodori pelati a pezzi

10 g di coriandolo e cumino macinato

3-4 cardamomi interi

1 cipolla media

1 cucchiaino di curcuma

2 peperoncini rossi

1 spicchio d’aglio, **1** limone

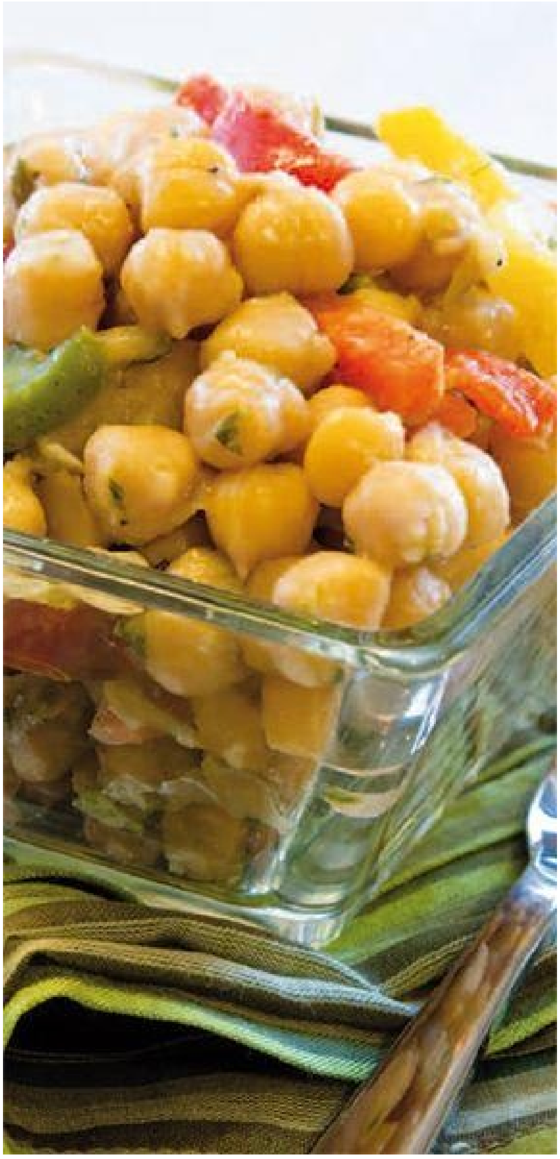
3 cucchiai di olio d’oliva extravergine

sale

Ammollate i ceci per 24 ore. Lessateli in acqua molto abbondante con lo spicchi d’aglio, i peperoncini e pochissimo sale finché sono cotti. Sminuzzate la cipolla e brasatela con l’aggiunta di un cucchiaio d’acqua in una pentola antiaderente: non appena è imbiondita un po’, aggiungete tutte le spezie, cuocete a fuoco medio per un paio di minuti rimestando.

Aggiungete i ceci scolati, versate nel tegame i pelati, aggiustate di sale e lasciate cuocere a fuoco basso per 30 minuti, rimestando di tanto in tanto. Qualche minuto prima della fine della cottura, aggiungete il succo di limone. Se il pomodoro non si è addensato, alzate il fuoco per un paio di minuti.

Ceci ai peperoni



per 4 persone

300 g di ceci

1 peperone verde

1 peperone rosso

1 peperone giallo

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

1 cucchiaino di zafferano

2 foglie d’alloro

3 cucchiai di olio d’oliva extravergine sale

Ammollate i ceci per una notte, quindi cuoceteli in pentola a pressione per 45 minuti con l’alloro e lo zafferano.

Lavate e dividete i peperoni in falde. Arrostiteli con il grill del forno. Chiudeteli in un sacchetto di carta per 10-15 minuti in modo che si crei vapore e sia possibile togliere la pellicina esterna. Lavateli sotto l’acqua corrente e tagliateli a striscioline.

Scolate i ceci e mescolateli ai peperoni. Condite con l’olio d’oliva extravergine, un pizzico di sale e il prezzemolo tritato fresco. Lasciate riposare il tutto per 20 minuti prima di servire.

Fagioli

CECI estate

il progetto DIANA

Dal 1989 il progetto DIANA studia la riduzione dei fattori di rischio oncologici attraverso un corretto stile di vita e di alimentazione.

Il Dr. Berrino dell’Istituto dei tumori di Milano nella presentazione del progetto Diana, scrive “Una cellula tumorale può essere vista come un seme che germoglierà soltanto se troverà nel terreno una giusta quantità di acqua e di sali minerali che necessita e la piantina progredirà solo se troverà nel nostro terreno le sostanze che ne stimolino la crescita (fattori di crescita), se sarà in grado di indurre la formazione di vasi sanguigni che le portino nutrimento e se le nostre difese saranno deboli.

Poiché la composizione del nostro sangue, del nostro ambiente interno può essere modificata dal nostro cibo e dal nostro stile di vita, è ragionevole pensare che possiamo fare molto per ridurre il rischio di ammalarci. Il progetto DIANA ha lo scopo di valutare questa possibilità”.

Quanto più alto è il livello di SHBG nel sangue tanto più è basso il rischio di tumore mammario. La produzione di SHBG è regolata soprattutto dall’insulina: quanta più insulina c’è nel sangue tanto meno SHBG viene prodotta dal fegato.

L’insulina, inoltre, farebbe aumentare gli androgeni sia stimolando direttamente l’ovaio a produrli sia stimolando l’ipofisi a produrre l’ormone responsabile della produzione ovarica di androgeni, il cosiddetto ormone LH.

Con la dieta è possibile da un lato ridurre i livelli d’insulina, privilegiando cibi integrali rispetto alle farine raffinate e ai grassi, e dall’altro contrastare una produzione eccessiva degli ormoni sessuali, che favorisce l’insorgenza di tumori all’apparato riproduttivo femminile.

Si tratta dei cosiddetti fitoestrogeni, classificabili in tre grandi gruppi chimici: gli isoflavonoidi, tipici della soia, i lignani, di cui sono ricchissimi i semi di lino ma anche i cereali e i legumi, e alcuni indoli presenti nella famiglia delle Crucifere, cui appartengono cavoli e rape.



Crostini con crema di cannellini e olive



per 4 persone

200 g di fagioli cannellini

1 cipollotto fresco

1 zucchino

12 crostini di mais rotondi

6 pomodori ciliegia

2 cucchiai di olio d'oliva extravergine

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

12 olive nere denocciolate

q.b. alga kombu

sale

Dopo aver ammollato i cannellini per una notte, sciacquateli e cuoceteli in pentola a pressione con un pezzetto di alga kombu per circa 50 minuti.

Tritate il cipollotto e mettetelo in pentola con l'olio e un cucchiaio di acqua tiepida. Lasciate stufare a fuoco lento per circa 10 minuti. Scolate i fagioli cannellini e uniteli al cipollotto. Salate e condite con il prezzemolo. Sistemate il tutto nel bicchiere del mixer. Frullate rendendo il composto una morbida crema.

Tagliate lo zucchino a rondelle, grigliatele e quando sono morbide, mettetele sui crostini di mais. Sovrapponete la crema di fagioli e decorate con le olive e i pomodorini ciliegia tagliati a metà.

FAGIOLI
primavera

Fiore di cannellini con aglio e tahin



per 4 persone

350 g di fagioli cannellini

2 spicchi d’aglio

4 patate

1 cipollotto

1 cucchiaio di tahin (crema di sesamo)

4 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

Lasciate a bagno i fagioli per una notte, quindi trasferiteli nella pentola a pressione e cuoceteli per circa 1 ora. Lasciateli intiepidire nella loro acqua di cottura, quindi scolateli e trasferiteli in una capiente ciotola.

Nel frattempo lessate le patate, pelatele e tagliatele a dadi. Unitele ai cannellini.

Tritate finemente l’aglio e il cipollotto e mescolateli delicatamente all’insalata di patate e cannellini. Emulsionate il tahin, l’olio d’oliva extravergine e il prezzemolo. Condite e servite subito.

Insalata di patate e cannellini all’ungherese

per 4 persone

300 g di patate

250 g di fagioli cannellini lessati

1 cetriolo

½ bicchiere di olio d’oliva extravergine

1 cucchiaio di senape

1 ciuffo di prezzemolo

sale e pepe

Lavate e lessate le patate con la buccia in acqua salata. Fatele raffreddare, pelatele e tagliatele a dadi. Affettate il cetriolo, trasferitelo in una ciotola e aggiungete le patate e i fagioli. Emulsionate la senape con l’olio mescolando continuamente.

Appena la crema sarà omogenea, unite il prezzemolo tritato, una presa di sale, una macinata di pepe e versate il condimento sull’insalata. Amalgamate delicatamente e servite.

Insalata con Spagna e noci

per 4 persone

3 cespi di insalata belga

200 g di fagioli di Spagna lessati

1 cespo di radicchio rosso

100 g di gherigli di noce

5 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 cucchiaio d’aceto balsamico

1 cucchiaino di senape

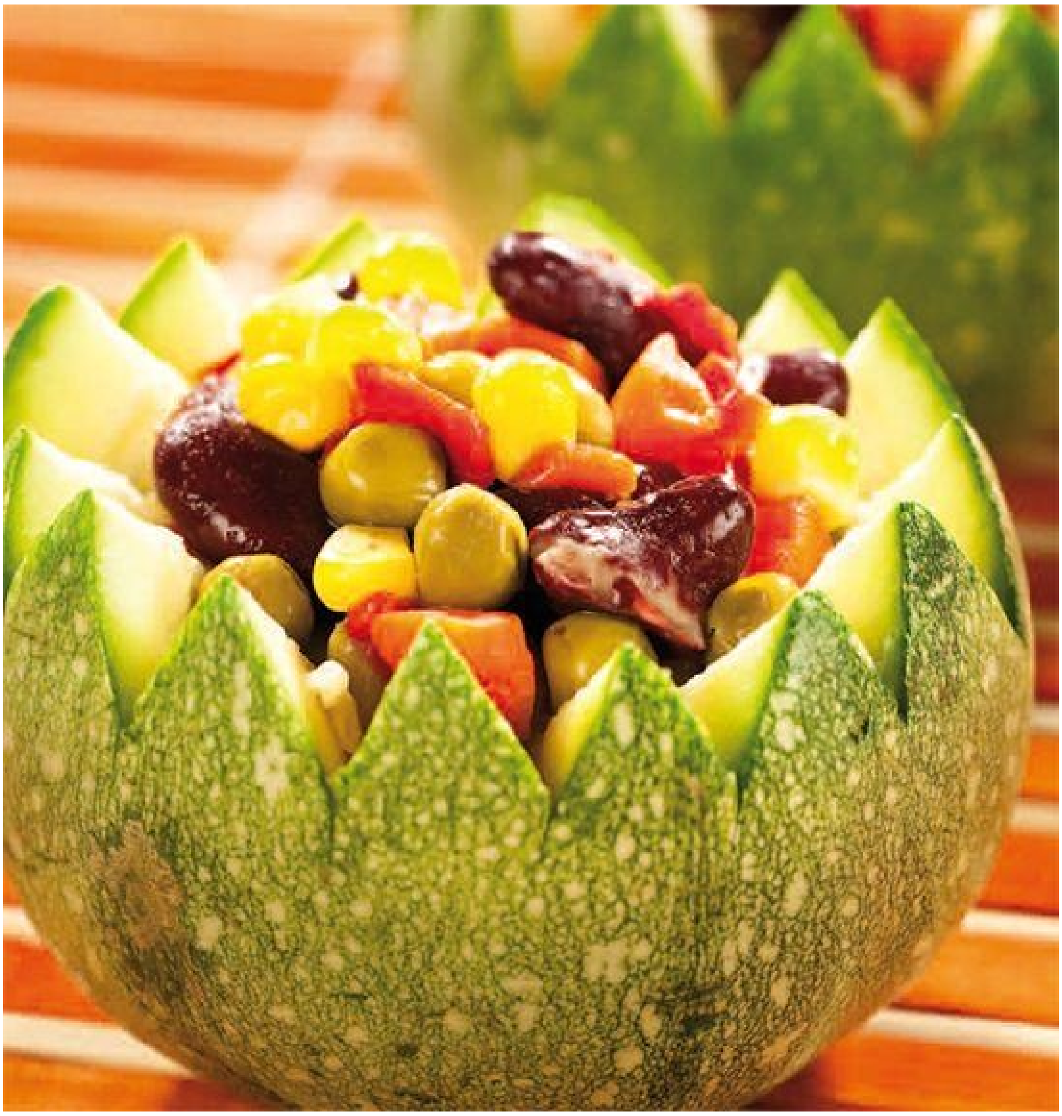
sale e pepe

Lavate e sgocciolate perfettamente l’insalata belga e il radicchio rosso. Tagliatele, quindi, a striscioline e mettetele in un’insalatiera.

Aggiungete i fagioli di Spagna e i gherigli di noce divisi a metà e mescolate bene tutto.

Condite l’insalata con una salsina ottenuta stemperando la senape in un’emulsione di olio, aceto, sale e pepe. Lasciate insaporire per 15-20 minuti e servite.

Zucchine ripiene di legumi alla messicana



per 4 persone

4 zucchine a botte

1 manciata di fagioli rossi cotti

1 manciata di piselli cotti

1 manciata di mais dolce

1 carota, ½ peperone rosso

1 cipolla, **1** spicchio d'aglio

1 cucchiaino di peperoncino

3 cucchiai di olio d'oliva extravergine

sale

Mettete a cuocere al vapore le zucchine per almeno 20 minuti (saranno cotte quando la forchetta bucherà la buccia morbida). Lasciatele raffreddare.

Nel frattempo preparate il condimento. Tritate la carota, il peperone, la cipolla e lo spicchio d'aglio. Mettete le verdure in una capiente padella con 2 cucchiai di olio d'oliva extravergine e due di acqua. Lasciate stufare quindi aggiungete i fagioli, i piselli, il mais e un pizzico di sale.

Lasciate cuocere il tutto per 15 minuti aggiungendo un poco d’acqua. Insaporite il contorno con il peperoncino. Scavate le zucchine e riempitele con i legumi e servite con un filo di olio a crudo.

Quadrati di fagioli ai pistacchi



per 4 persone

200 g di fagioli neri

200 g di fagioli cannellini

50 g di pistacchi non salati

2 spicchi d’aglio

2 uova

2 pezzetti di alga kombu

4 cucchiai di olio d’oliva extravergine

½ peperoncino rosso

sale

Mettete i legumi in ammollo separatamente per una notte. Cuoceteli sempre separatamente in pentola a pressione con uno spicchio d'aglio, un pezzetto di alga kombu e il peperoncino. Lasciateli quindi intiepidire.

Frullate i fagioli neri con un uovo, un poco di olio e sale. Frullate anche i fagioli cannellini sempre utilizzando come legante l'uovo.

Versate la crema di fagioli neri sul fondo di alcuni pirottini individuali, quindi quella di fagioli cannellini. Livellate con la spatola e mettete in forno a 190°C per 25 minuti. Lasciate intiepidire e sfornate. Decorate con i pistacchi tritati.

FAGIOLI *inverno*

Ravioli ripieni di fagioli borlotti



per 4 persone

300 g di farina

2 uova

300 g di fagioli borlotti lessati

sale

Per condire

1 scalogno

3 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 peperoncino

2 foglie di salvia

Prendete i fagioli lessati, frullateli e condite la purea con sale e pepe. Impastate vigorosamente la farina con le uova e 1 mestolino d’acqua leggermente salata.

Spianatela in sfoglie sottili e ricavatene dei rettangoli di circa 10 cm di larghezza. Distribuitevi sopra il ripieno a mucchietti e ripiegate la pasta chiudendo la farcia all’interno. Lessateli in acqua bollente salata.

Intanto, soffriggete lo scalogno nell’olio e un cucchiaio di acqua. Unite il peperoncino e la salvia. A fine cottura, sgocciolate i ravioli con un mestolo forato, saltateli nel sugo saporito e servite subito.

Fagioli rossi alla paprica

per 4 persone

800 g di fagioli rossi

500 g di pomodori pelati

1 cipolla

1 spicchio d’aglio

1 cucchiaio di paprica dolce

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 ciuffo di prezzemolo

q.b. brodo vegetale

sale

Preparate un trito con la cipolla, l’aglio e il prezzemolo e lasciatelo appassire in un tegame con l’olio d’oliva extravergine. Aggiungete i pomodori sminuzzati e i fagioli cotti e sgocciolati. Fate insaporire per 2-3 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno.

Bagnate con 3 dl di brodo caldo e cuocete dolcemente per 30 minuti.

A questo punto regolate di sale; cospargete con la paprica e proseguite la cottura per altri 30 minuti. Servite caldo.

Zuppa di fagioli corona



per 4 persone

300 g di fagioli corona

100 g di pisellini freschi

1 costa di sedano

1 cipolla, **2** carote

2 spicchi d’aglio

4 cucchiai di olio d’oliva extravergine

4 fette di pane toscano

2 foglie di salvia, **2** foglie d’alloro

q.b. foglie di basilico

sale

Dopo averli lasciati in ammollo per una notte, cuocete i fagioli in abbondante acqua leggermente salata con le foglie di alloro. Stufate il sedano, le carote e la cipolla tagliati a dadini in una casseruola con gli spicchi d’aglio schiacciati.

Unite i fagioli scolati dall'acqua di cottura, i pisellini con la buccia e lasciate insaporire per alcuni minuti, quindi coprite con acqua. Salate e cuocete per circa 30 minuti. Nel frattempo, separatamente, scaldate l'olio d'oliva con le foglie di salvia tagliate a julienne.

Tostate le fette di pane sotto al grill, spennellatele con l'olio aromatizzato alla salvia e adagiatele sul fondo di quattro fondine. Versate ora la zuppa ben calda e servite.

Zuppa alla veneta



per 4 persone

200 g di fagioli borlotti secchi

50 g d'orzo perlato

½ cipolla

150 g di zucca

1 carota

1 patata

3 cucchiai di olio d'oliva extravergine

sale

Ammollate in acqua fresca i borlotti e l’orzo in 2 terrine separate per una notte intera. Quindi, dopo averli scolati e sciacquati, lessate l’orzo in una casseruola con abbondante acqua bollente salata per 25 minuti.

In una pentola soffriggete la cipolla e la carota tritate finemente con un filo d’olio e aggiungete i borlotti. Versate abbondante acqua, aggiustate di sale e portate a ebollizione. Cuocete il tutto per circa 90 minuti e a fine cottura, frullate metà del composto ottenuto.

Scolate l’orzo, unite la patata e la zucca tagliate a dadi, versateli nella pentola con i borlotti e cuocete per 15 minuti mescolando con un cucchiaio di legno. Servite la zuppa calda con un filo d’olio a crudo.

FAGIOLINI
primavera

la freschezza nel PIATTO

I fagiolini (o cornetti o tegolini o mangiatutto) sono i baccelli non maturi del fagiolo (*Faseolus vulgaris*), pianta annuale della famiglia delle Leguminose originaria dell'America.

I fagiolini crescono su piante nane o rampicanti caratterizzate da radice generalmente non molto profonda e da fiori di colore bianco, rosa o violaceo, riuniti in grappoli (racemi). Sono raccolti e consumati insieme con i semi ancora in embrione, ancora immaturi, ed è per questo che vengono considerati un ortaggio piuttosto che un legume. Al momento dell'acquisto dei fagiolini bisogna fare attenzione che siano turgidi: devono spezzarsi facilmente a mano e produrre un rumore secco; la buccia deve essere di colore brillante, priva di segni di muffa e possibilmente dovremmo acquistare quelli più giovani, poiché sono teneri e privi di filamenti laterali. La conservazione dei fagiolini deve avvenire in frigorifero, chiusi in un sacchetto di plastica per alimenti, per un massimo di 4-5 giorni se provvisti di picciolo. Prima di cuocerli bisogna eliminare il filamento e lavarli più volte in acqua fredda. I fagiolini possono essere utilizzati per svariate ricette: come contorno, lessati e conditi con olio e limone, o saltati in padella con aglio o con erbe aromatiche; possono essere accompagnati con patate lesse e si possono trovare nelle frittate, torte salate o nei primi piatti.

I piattoni sono una varietà di fagiolini caratterizzati dalla forma allungata e appiattita. Come i fagiolini sono commestibili per intero.



Flan di fagiolini e sesamo nero



per 4 persone

500 g di fagiolini

1 cipolla piccola

3 uova

2 cucchiai di latte di capra

1 cucchiaio di sesamo nero

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine

sale

Pulite i fagiolini, lessateli per circa 20 minuti in acqua leggermente salata e scolateli. In una padella mettete l’olio con due cucchiai di acqua e fate stufare la cipolla tritata finemente. Lasciate raffreddare, quindi sbattete le uova, unite il latte e la cipolla.

Ungete il fondo di uno stampo rettangolare, disponete i fagiolini e versate sopra il composto a base di uova. Completate con un altro strato di fagiolini e spolverizzate con il sesamo nero. Infornate per 15 minuti a 170°C.

Curiosità

Per capire la perfetta cottura del flan è sufficiente infilare uno stuzzicadente lungo al centro della preparazione, sarà pronto se ne uscirà asciutto.

FAGIOLINI
estate

Antipasto di melanzane con fagiolini



per 4 persone

250 g di fagiolini

2 melanzane

1 peperone rosso

1 peperone giallo

3 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 cucchiaio di crema di nocciole

sale

Pulite i fagiolini togliendo gli apici, quindi lessateli. Nel frattempo tagliate le melanzane a fette sottili, grigliatele, spennellatele con un filo di olio d’oliva extravergine. Lavate i peperoni e grigliateli, puliteli cercando di togliere la pellicina esterna e tagliateli a falde sottili. Condite tutte le verdure con un filo d’olio. Salate a piacere.

Componete gli involtini farcendo una fetta di melanzana con fagiolini e peperoni, ripiegate e disponete sul piatto da portata. Preparate un’emulsione con due cucchiai di acqua tiepida e la crema di nocciole. Servite condendo l’antipasto con la cremina alle nocciole.

Insalata di orzo e piattoni



per 4 persone

300 g di fagiolini piattoni

300 g di orzo perlato cotto

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 spicchio d’aglio

1 cucchiaio di olive nere

1 cipollotto

2 cucchiai di prezzemolo tritato

1 pomodoro rosso da insalata

sale

Lavate e mondate i fagiolini togliendo gli apici alle estremità, quindi cuoceteli al dente in acqua leggermente salata.

Scolateli, tagliateli a pezzettoni e metteteli in una terrina con l'aglio e il cipollotto finemente tritati. Unite le olive e il pomodoro a pezzetti.

In una piccola ciotola mescolate l'olio, il prezzemolo e un pizzico di sale. Condite l'orzo perlato precedentemente cotto e mescolate il cereale all'insalata di fagiolini. Lasciate riposare 30 minuti prima di servire.

Crema di fagiolini con asparagi



per 4 persone

450 g di fagiolini

200 g di piselli freschi

200 g di asparagi

1 cipolla

3 cucchiai di olio d’oliva extravergine

q.b. di brodo vegetale

sale

Tritate finemente la cipolla, quindi mettetela in pentola con un cucchiaio di olio d’oliva extravergine e uno di acqua. Lasciate stufare, quindi unite gli asparagi, i fagiolini tagliati a pezzetti e i piselli.

Aggiungete il brodo vegetale leggermente salato e fate cuocere la zuppa per circa 1 ora. Tenete da parte qualche cucchiaio di verdura, mentre frullate la restante ottenendo una crema densa.

Servite decorando con un cucchiaio di verdura intera e un filo di olio a crudo.

Fagiolini con la nepitella

per 4 persone

600 g di fagiolini

300 g di salsa di pomodoro

1 spicchio di aglio

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 manciata di nepitella

(in alternativa cerfoglio)

sale

Lavate i fagiolini, spuntateli e tagliateli in tre parti. Metteteli in padella con il pomodoro, l’aglio, un pizzico di sale e copriteli di acqua.

Cuocete lentamente a pentola coperta controllando ogni tanto il livello di acqua. I fagiolini saranno cotti quando risulteranno teneri. Prima di spegnere aggiungete la nepitella e servite.

Fave, lupini e cicerchie

i semi DIMENTICATI

“Dono della natura, delle generazioni passate e delle diverse culture. È dunque nostro intriseco dovere e responsabilità proteggerli per tramandarli alle generazioni future”.

Fave

Sono ricche di fibre, indispensabili nella regolazione delle funzioni intestinali e contribuiscono al controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue. Alcuni soggetti predisposti non possono mangiarle, a causa di una patologia ereditaria chiamata “favismo”, determinata dall’assenza di un enzima necessario a neutralizzare gli effetti nocivi di alcune sostanze tossiche presenti nelle fave.

Gli individui affetti possono andare incontro a gravi crisi emolitiche.

Lupini

Le prime coltivazioni di lupini si rintracciano 4000 anni fa. La varietà più antica è quella del lupino bianco – *Lupinus albus*. Nella composizione chimica dei semi freschi è presente la lupanina (1%), che è un alcaloide che ha effetti biologici sull’organismo. Altri composti presenti nei lupini, sono: acidi organici, resine, acido citrico, olio grasso, fitina, lupeolo, albumina, galattosio, arginina, vanillina, vitamine, minerali e piccole quantità di principi attivi ipoglicemizzanti.

Il lupino è anche oggetto di studio per essere utilizzato nelle ricette prive di glutine; la farina di lupino è già utilizzata per preparare pane, pasta, biscotti, crackers e insaccati. Probabilmente si potrà utilizzare questo legume anche per la preparazione di sostituti del latte, yogurt, formaggi, gelati e altri alimenti per soggetti intolleranti o allergici al latte.

Tradizionalmente, la medicina ha impiegato il lupino come antiparassitario contro la scabbia, la crosta lattea, l’eczema. Si usava passare sulle parti colpite un decotto di semi con 30 g per litro di acqua e un cucchiaino di aceto.

Cicerchie

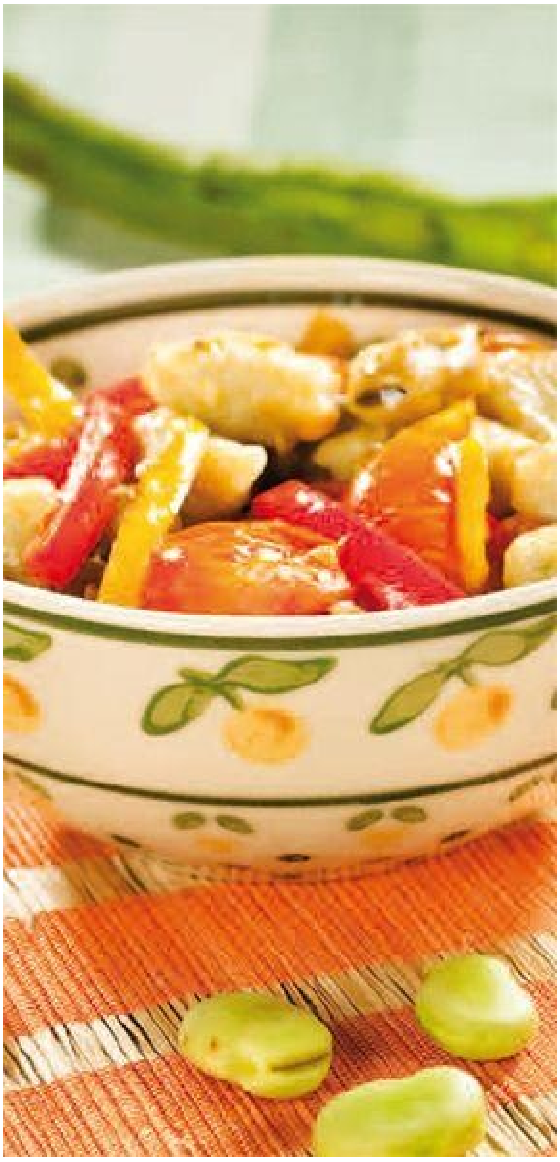
La cicerchia è un legume ormai dimenticato, coltivato solamente in alcune zone dell’Italia centrale in quantità ridotta. È una pianta annuale, *Lathyrus sativus*, che assomiglia alla veccia e contiene nei suoi baccelli dei semi poco più grandi dei piselli ma più schiacciati.

Le cicerchie si trovano solo secche e devono essere sottoposte a un lungo ammollo prima di essere cotte. L’acqua di ammollo va eliminata poiché contiene una sostanza che può dare problemi al sistema nervoso.



Le fave contengono proteine, fosforo, potassio, calcio, vitamine A e C. Le cicerchie vitamina B_1, B_2, e PP, molto calcio, fosforo.

Gnocchi di fave



per 4 persone

200 g di farina semi-integrale

200 g di fave

3 patate

1 uovo

1 cipolla

1 peperone giallo

4 pomodori maturi

4 cucchiai di olio d’oliva extravergine

q.b. vino bianco

sale

Lessate le fave in acqua leggermente salata, quindi frullatele. Lessate le patate, lasciatele intiepidire e schiacciatele. Mescolate le patate con la purea di fave, unite l’uovo e la farina.

Salate e impastate delicatamente fino ad ottenere un composto compatto e morbido. Lasciatelo riposare 10 minuti, quindi ricavate gli gnocchi.

In una padella capiente prepatate il sugo con l'olio d'oliva, la cipolla tritata, i pomodori maturi tagliati a tocchetti e il peperone. Irrorate con il vino bianco e lasciate stufare per 10 minuti a fuoco lento.

Lessate gli gnocchi. Quando verranno a galla, scolateli e fateli saltare direttamente nel sugo. Servite subito.

FAVE, LUPINI E CICERCHIE
inverno

Mug di crema di lupini e pistacchi



per 4 persone

250 g di lupini gialli cotti

50 g di pistacchi non salati

½ litro di brodo vegetale

½ cipolla bianca

q.b. crostini di mais

2 patate

4 cucchiai di olio d'oliva extravergine

sale

Tritate la cipolla e stufatela con un cucchiaio di olio d'oliva extravergine e uno di acqua.

Pelate le patate, tagliatele a fettine sottili e unitele alla cipolla. Aggiungete i lupini, insaporite e coprite con il brodo leggermente salato.

Fate sobbollire il tutto per 20 minuti, quindi frullate riducendo il composto a crema. Servite, a piacere, con pistacchi tritati e crostini di mais.

Cicerchie in umido

per 4 persone

150 g di cicerchie

½ cipolla

2 cucchiai di salsa di pomodoro

2 foglie di salvia

1 spicchio d'aglio

1 rametto di rosmarino

1 peperoncino

4 cucchiai di olio d'oliva extravergine

2 fette larghe di pane

sale

Cuocete le cicerchie, precedentemente ammollate per una notte, nella pentola a pressione per circa 25 minuti con un po' di sale.

Fate stufare in poca acqua la cipolla, il rosmarino e la salvia, quindi aggiungete un po' di salsa di pomodoro, aglio, peperoncino, sale e fate cuocere lentamente. A questo punto aggiungete le cicerchie e continuate la cottura per circa 30 minuti o finché saranno ben tenere.

Fate abbrustolire il pane in forno, mettetelo nel piatto e versatevi sopra la zuppa. Condite con un filo di olio d'oliva extravergine.

Minestra di cicerchie

per 4 persone

250 g di cicerchie

250 g di fagioli dell'occhio

300 g di sedano

1 carota

1 cipolla

1 foglia di alloro

timo, maggiorana, salvia

olio d'oliva extravergine

sale

Ammollate le cicerchie in acqua tiepida una notte. Sciacquate bene le cicerchie, sistematele in una casseruola a bordo alto. Coprite di acqua leggermente salata, cuocete per 2/3 ore fino a quando le cicerchie si disfano. In un'altra casseruola cuocete i fagioli con l'alloro.

Fate appassire il sedano, carote e cipolla tritati. Aggiungete le cicerchie e i fagioli, insaporite e finite la cottura fino ad ottenere una minestra densa. Prima di servire, a piacere aggiungete un battuto di erbe profumate (timo, maggiorana, salvia) e un filo di olio d'oliva extravergine a crudo.

Pizza con fave e pecorino

per 4 persone

400 g di farina

200 ml d'acqua

½ panetto di lievito di birra

3 cucchiai d'olio d'oliva extravergine

1 cucchiaio di zucchero

sale

Per il condimento

250 g di pecorino

300 g di fave sgusciate

3 cucchiai d'olio d'oliva extravergine

sale e pepe

Cuocete per 30 minuti le fave in acqua leggermente salata. Scolate e lasciatele intiepidire. Nel frattempo sciogliete il lievito nell'acqua tiepida. Versate l'acqua sulla farina disposta a fontana e lavorate energicamente il composto fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Fate lievitare l'impasto coperto fino al raddoppio del volume.

Tagliate il pecorino in piccoli dadini. Su una spianatoia infarinata stendete la pasta con il mattarello dandole una forma rotonda e farcitela cospargendo con le fave e il pecorino.

Condite con un filo d'olio d'oliva e un pizzico di sale e pepe. Infornate la pizza a 190°C per 20 minuti circa.

Lenticchie

la fortuna arriva CON….

Capodanno: il suono del dodicesimo rintocco della mezzanotte, oppure l'ora di pranzo, segna l'avvio di una pratica molto diffusa: mangiare un "ricco" piatto di lenticchie (*Lens Esculenta*) sperando che portino fortuna e benessere.

La forma del legume, che sembra una monetina, ha influito su questa convinzione; ma sicuramente l'ispirazione arriva dall'antico, quando la lenticchia era considerata un bene di lusso e aveva anche valore monetario.

In tutta l'area mediterranea le lenticchie, come le fave, erano simbolicamente legate al ciclo vita-morte-vita della natura. Le lenticchie sono però anche simbolo di ricompensa che, di fatto, non vale niente (dar qualcosa d'importante in cambio di un piatto di lenticchie).

L'origine di tale simbologia va fatta risalire all'episodio biblico, narrato nel libro della Genesi, in cui Giacobbe ottiene l'importantissimo diritto di primogenitura da Esaù dando in cambio a quest'ultimo, tornato stanchissimo e affamatissimo dalla campagna, un piatto di lenticchie.

Le lenticchie sono un alimento molto versatile e si prestano alla preparazione di varie pietanze, dagli antipasti, alle zuppe, ai contorni.

Per facilitare la cottura delle lenticchie più grosse è consigliabile un ammollo preventivo di alcune ore.



Come tutte le leguminose, le lenticchie sono molto ricche di proteine, fibre e sali minerali (soprattutto ferro, magnesio e potassio). Il loro contenuto proteico e in ferro è equivalente, se non

addirittura superiore alla carne.

Zuppa invernale con lenticchie



per 4 persone

150 g di lenticchie verdi

1 carota, **2** patate

½ cipolla bianca

3 foglie di verza

2 cucchiai di passato di pomodoro

4 cucchiai di olio d'oliva extravergine

q.b. brodo vegetale

Tritate finemente la cipolla e stufatela in una casseruola con l'olio d'oliva. Aggiungete la verza ben lavata, la carota e le patate tagliate a pezzettini. Dopo aver fatto ben insaporire, unite le lenticchie. Coprite con il brodo vegetale, poi lasciate cuocere la zuppa lentamente.

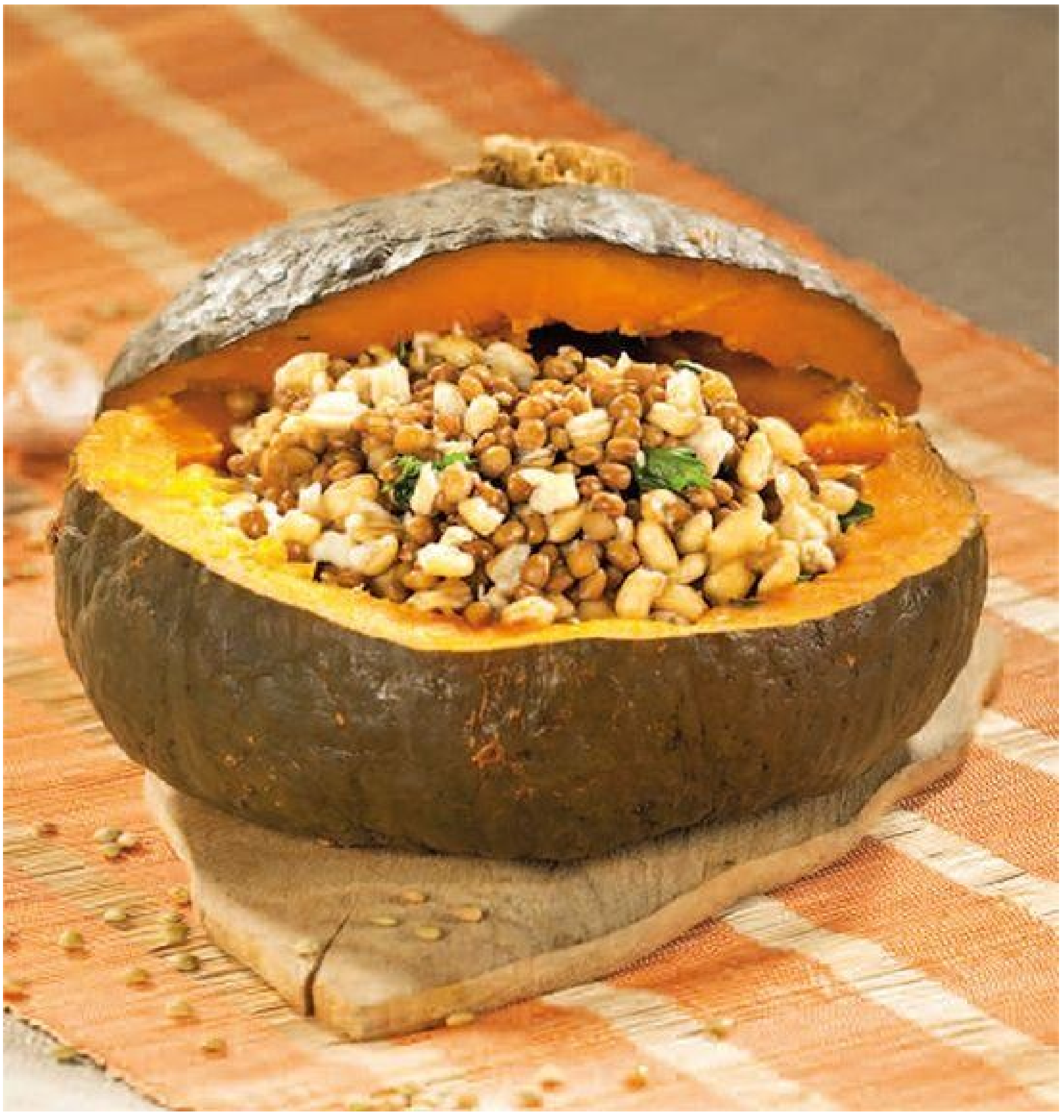
Aggiungete il passato di pomodoro. Se lo desiderate, servite la zuppa di lenticchie in

piccole cocotte con crostini di pane tostati e un filo di olio a crudo.

Curiosità

Le varietà di lenticchie sono numerose: quelle verdi comuni, quelle piccole di Rodi, Ventotene e Castelluccio. Ottime quelle decorticate, di colore rosso, ideali per purè e creme.

Zucca ripiena di riso e lenticchie



per 4 persone

1 zucca di media misura

150 g di riso integrale

100 g di lenticchie

350 ml d’acqua

1 cipolla

4 cucchiai d’olio extravergine di oliva

1 cucchiaio di spezie miste

(es. masala, cumino, zenzero)

sale

Lavate e tagliate la zucca a metà, svuotatela dai semi e dai filamenti aiutandovi con un cucchiaio. Coprite le le due metà della zucca con fogli di alluminio e adagiatele in una teglia con poca acqua sul fondo. Infornate per 30-40 minuti a 200°C: la polpa deve risultare nel complesso morbida ma intatta.

Intanto preparate il riso: affettate la cipolla, aggiungete le spezie e il riso sciacquato e le lenticchie. Cuocete il tutto in una pentola a pressione.

A cottura ultimata mescolate, insaporite con le erbe tritate, il sale e versate il tutto all'interno della zucca. Servite immediatamente.

Crema di lenticchie

per 4 persone

200 g di pomodori

150 g di lenticchie

1 costa di sedano

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

1 rametto di rosmarino

4 fette di pane integrale di kamut

q.b. olio d'oliva extravergine

sale

Fate brasare cipolla e sedano tritati, poi aggiungete le lenticchie che avrete ammollato dalla sera precedente, pomodoro, rosmarino e sale. Coprite con un po' d'acqua, quella che serve, e fate cuocere per circa 30 minuti.

Cotte le lenticchie, frullate il tutto e fate ulteriormente insaporire un attimo nella pentola (senza aggiungere olio).

Strofinate le fette di pane tostato con aglio, copritele con la crema e con un poco di olio d'oliva extravergine.

Barchette di lenticchie

per 4 persone

250 g di pasta fillo

200 g di lenticchie

2 cucchiai di olio d'oliva extravergine

1 scalogno

1 rametto di timo

sale

Bollite le lenticchie in acqua salata. Tritate lo scalogno e stufatelo in un pentolino con l’olio d’oliva. Unite le lenticchie ben cotte e fate rosolare; aggiungete poi le foglie di timo e frullate in un mixer il composto per poi tenerlo in caldo.

Intanto stendete la pasta fillo a due strati alla volta. Ritagliate con un coppapasta dei cerchi che cuocerete nel forno a 200°C in stampini cilindrici coperti da carta da forno con dei fagioli secchi al centro in modo tale che non si gonfino. Riempite ora le barchette di pasta con la crema di lenticchie e servite.

Polenta al ragù di lenticchie

per 4 persone

400 g di farina di grano saraceno

250 g di lenticchie verdi

1.5 lt di acqua

1 cipollina media

3 cucchiai di passata di pomodoro

1 peperoncino

1 cucchiaino di prezzemolo

3 cucchiai di olio d’oliva extravergine

sale

Preparate il sugo di legumi facendo soffriggere la cipolla tritata finemente con un cucchiaio di olio e uno di acqua. Aggiungete quindi il pomodoro e lasciare stufare per qualche minuto.

Aggiungete le lenticchie precedentemente ammollate in acqua per 3 ore circa. A cottura ultimata aggiustate di sale, aggiungete peperoncino e prezzemolo a piacere.

Preparate la polenta taragna stemperando la farina nell’acqua bollente. Fate sobbollire per 40 minuti, quindi servitela con il sughetto di legumi.

Vellutata di lenticchie ai funghi



per 4 persone

150 g di lenticchie rosse

150 g di funghi champignon

100 g di passata di pomodoro

½ cipolla, **1** patata

½ costa di sedano

1 foglia d’alloro

q.b. rosmarino e salvia tritati

5-6 foglie di basilico, **1** spicchio d’aglio

1 cucchiaio di olio d’oliva extravergine

sale

Cuocete le lenticchie in abbondante acqua leggermente salata per 25 minuti. Intanto brasate la cipolla e l’aglio in un po’ d’acqua. Aggiungete gli aromi e, dopo qualche minuto, anche la patata, il sedano tritati e il sale. Dopo circa 10 minuti aggiungete il vino e fate evaporare quasi del tutto.

Unite al soffritto i funghi tritati grossolanamente (tranne 2-3 piccoli che lascerete interi) e le lenticchie.

Coprite d’acqua, salate e fate riprendere il bollore, quindi abbassate la fiamma. Frullate, decorate con i funghetti interi e un filo di olio a crudo.

Crocchette di lenticchie

per 4 persone

300 g di lenticchie

600 g di patate

2 uova

1 carota, **1** cipolla

1 spicchio d’aglio

3 cucchiai di olio d’oliva extravergine

2 foglie d’alloro

q.b. farina di mais

sale

Cuocete le lenticchie in 1 litro d’acqua con le foglie d’alloro e un pizzico di sale. Lessate le patate in pentola e tritate finemente la carota, la cipolla e l’ aglio.

Mettete nel frullatore tutti gli ingredienti e sminuzzate con cura. Aggiungete poi le uova e frullate fino a ottenere un composto omogeneo.

Ricavate da questo composto delle crocchette e passatele nella farina di mais. Doratele in padella con un filo d’olio oppure sotto il grill del forno girandole dopo circa 10 minuti.

Piselli

PISELLI primavera

gusto DOLCE e piacevole…

La pianta dei piselli, nome scientifico *Pisum Sativum*, è una pianta annuale appartenente alla famiglia delle *Fabacee*; le sue origini non sono certe, si presume che provenga dall'India e la sua coltivazione risale a ben 5.000 anni fa.

I piselli sono legumi dal gusto gradevole e dolce a causa dell'abbondante presenza di zuccheri che però, stranamente, dopo l'essiccazione si perdono anziché concentrarsi. La raccolta per consumo fresco, a seconda della varietà, avviene da aprile/maggio fino alla fine di giugno. Una volta cotti, i piselli vanno conservati in frigorifero dentro ad un contenitore per 3-4 giorni. I piselli in cucina si apprezzano al naturale, nelle insalate di stagione. Sono ottimi per condire i cereali, nei timballi, oppure li ricordiamo nella celebre ricetta veneta "risi e bisi". Si utilizzano per preparare zuppe, minestre, frittate e contorni.

I piselli, già noti ai Greci e ai Romani, raggiunsero il loro apice nel Settecento in Francia, tanto che il Re Sole ne era ghiotto e come lui la sua corte.

I piselli contengono una discreta quantità di vitamine A e C, ma anche B_1, B_2 e PP, potassio, calcio, magnesio, fosforo.

I piselli, tra i legumi, sono quelli meno calorici (solamente 70 kcal).

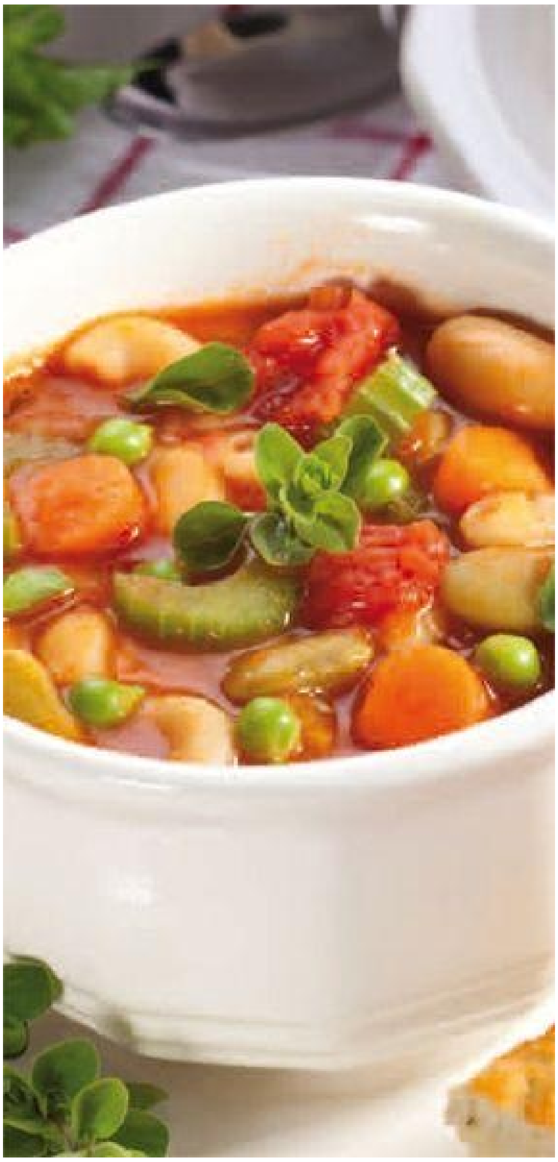
I piselli, insieme agli altri legumi e alle verdure a foglia larga, sono tra gli alimenti a più alto contenuto di acido folico o vitamina B_9, essenziale per evitare le malformazioni neonatali (spina bifida).

Questi legumi sono energetici e nutrienti e aiutano a ridurre il colesterolo. Data la minore concentrazione di amido rispetto ad altri legumi, risultano più digeribili; inoltre, contenendo pochi lipidi, trovano impiego anche nelle diete ipocaloriche.



I piselli, tra i legumi, sono quelli meno calorici (solamente 70 kcal); quelli freschi devono essere tolti dal baccello e cotti direttamente mentre quelli secchi necessitano di ammollo preventivo e vanno cotti almeno un’ora.

Fantasia di minestrone primaverile



per 4 persone

250 g di piselli

100 g di fagioli borlotti

100 g di fave

2 pomodori

1 carota

1 gambo di sedano

1 cipolla

3 cucchiai di olio d'oliva extravergine

sale

Mettete a bagno i fagioli borlotti per una notte. Cuoceteli in pentola a pressione per 1 ora. Tagliate il sedano, la carota e la cipolla a rondelle.

Metteteli in pentola con i pomodori tagliati a pezzettoni, i piselli e le fave. Fate cuocere il minestrone con 2 litri di acqua leggermente salata per 45 minuti.

Aggiungete i fagioli borlotti e finite la cottura. Servite nelle ciotole con un filo di olio d'oliva extravergine a crudo.

Tofu e piselli

per 4 persone

300 g di tofu

1 carota, **1** cipolla

1 tazza di piselli

1 cucchiaino di zenzero in polvere

1 cucchiaio di aceto di mele

1 cucchiaino di prezzemolo

q.b. di farina gialla

q.b. olio d'oliva extravergine

sale

Pulite e tagliate la carota a fiammiferi, sminuzzate la cipolla. Tagliate il tofu a cubetti e fatelo marinare con l'aceto di mele, una spolverata di zenzero per 2 ore circa. Passate quindi il tofu nella farina gialla e passatelo in padella con 3 cucchiai di olio d'oliva extravergine.

A parte, soffriggete la cipolla in un poco di olio, aggiungete le carote, i piselli, un pizzico di zenzero e uno di sale. Fate saltare per alcuni minuti.

Versate una tazza di acqua e continuate la cottura per 10 minuti. Unite anche il tofu e cuocete per 5 minuti ancora. A cottura ultimata, cospargete di prezzemolo e servite subito.

Palline di patate e piselli

per 4 persone

2 kg di patate

500 g di piselli

4 uova

1 mozzarella

3 cucchiai d'olio d'oliva extravergine

1 cipolla

3 cucchiai di pangrattato

q.b. di prezzemolo

sale

Lavate e mettete a bollire in una pentola le patate. In una teglia fate soffriggere la cipolla, aggiungete i piselli e un pizzico di sale, coprite e lasciate cuocere; a fine cottura

aggiungere la mozzarella a pezzettini.

Pulite le patate, schiacciatele, unite le uova (solo i tuorli) e il prezzemolo tritato e impastate formando delle palline, quindi passatele nell'albume poi nel pangrattato e friggetele in abbondante olio bollente, servitele con i piselli.

Torta di piselli con zucchine



per 4 persone

300 g di farina bianca tipo "00"

150 g di burro ghee, **90 ml** d'acqua

Per il ripieno

400 g di piselli, **100 g** di fagiolini

2 zucchine, **1** cipolla

2 cucchiai di olio d'oliva extravergine

2 uova, **q.b.** brodo vegetale

sale e pepe

Disponete la farina a fontana sulla spianatoia aggiungendo un pizzico di sale e il burro dopo averlo ammorbidito.

Aggiungete a filo l’acqua fredda e impastate velocemente in modo tale da ottenere una pasta brisée sottile e liscia; lasciatela riposare in frigorifero per 20 minuti avvolta nella pellicola trasparente.

Tritate la cipolla e fatela soffriggere con l’olio, unitevi i piselli, le zucchine tagliate a rondelle e i fagiolini spezzettati, bagnando il tutto con brodo vegetale e fate cuocere per circa 15 minuti. Salate e pepate a piacere.

Unite le uova amalgamando delicatamente. Tirate poi la pasta brisée sottile e foderatevi una teglia.

Riempite con il composto ottenuto e infornate a 180°C per 40 minuti.

PISELLI
inverno

Crostini con crema di piselli



per 4 persone

200 g di pisellini novelli sgusciati

200 ml di brodo vegetale

40 g di pecorino poco stagionato

1 cucchiaio di crema di mandorle

8 fette di pancarrè

1 scalogno

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine

sale e pepe

Tritate lo scalogno e fatelo appassire in un pentolino con due cucchiai d’olio. Appena risulterà trasparente e ben cotto unite i piselli bagnandoli con il brodo vegetale o con acqua calda; salate e pepate, dopodiché fate cuocere per 12 minuti circa. Nel frattempo ritagliate le fette di pane a dischetti e tostateli sotto il grill del forno o sulla griglia calda.

Frullate i piselli con la crema di mandorle nel mixer ottenendo una purea densa che farete raffreddare per poi spalmarla sui dischetti di pane in maniera uniforme.

Aggiungete ora, per guarnire, una scaglia di pecorino e servite subito.

Torta dolce di piselli

per 4 persone

600 g di piselli freschi

1 l di latte di riso

100 g di zucchero di canna

2 cucchiai di miele

100 g di burro

50 g di farina

100 g di farina di riso

o fecola di patate

1 bustina di lievito per dolci

4 uova, **1** limone

Cuocete i piselli nel latte di riso per 30 minuti. Scolateli e frullateli. Montate bene il burro con lo zucchero e il miele, aggiungete i tuorli, la buccia grattugiata e il succo di limone, la crema di piselli e la farina setacciata. Amalgamate bene il tutto, quindi unite gli albumi montati a neve e il lievito.

Versate il composto in una tortiera e infornate a 180°C per circa 30 minuti. La torta è cotta quando, infilando uno stuzzicadente lungo al centro, ne esce asciutto.

Minestra di fave e piselli

per 4 persone

1 kg di fave

800 g di piselli

1 cipolla

1 cucchiaino di maggiorana fresca

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine

2 cucchiai di pecorino

2 fette di pane casareccio

sale e pepe

Sgusciate le fave e sgranate i piselli. Lavate i legumi e cuoceteli in acqua per 25-30 minuti. Unite la maggiorana e terminate la cottura.

Frullate la metà dei legumi in modo da dare consistenza al brodo, aggiustate di sale e pepe.

Servite con qualche crostino di pane casareccio, una spolverata di pecorino e un filo di olio d’oliva extravergine a crudo.

Minestra di piselli e castagne

per 4 persone

100 g di piselli secchi

80 g di maccheroncini integrali

10 castagne arrostite

1 rametto di rosmarino

4 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 spicchio d’aglio

sale

Cuocete i piselli dopo averli sciacquati in abbondante acqua per 20 minuti. Intanto brasate in pochissima acqua uno spicchio d’aglio e il rosmarino.

Scolate e sciacquate i piselli sotto acqua calda, poi rimetteteli a cuocere con l’aglio e il rosmarino con mezzo litro d’acqua bollente, salate e cuocete per 1 ora a fuoco lento.

Mentre i piselli terminano la cottura, togliete la buccia alle castagne e unitele alla minestra poco prima che la cottura sia completa. Aggiungete quindi i maccheroncini terminando la cottura. Condite con olio d’oliva extravergine direttamente sui piatti.

PISELLI primavera

Piselli e topinambur alla crema di riso



per 4 persone

300 g di piselli

1,2 l di brodo vegetale

1 scalogno

1 confezione di crema di riso

2 topinambur

3 cucchiai di olio d’oliva extravergine

sale e pepe

Tritate lo scalogno e mettetelo in una pentola con un filo di olio d’oliva extravergine e un cucchiaio di acqua. Aggiungete i topinambur tagliati a fettine, i piselli e salate e pepate a piacere.

Bagnate con il brodo vegetale e fate cuocere 45 minuti a fuoco lento. A cottura ultimata, salate e frullate ottenendo una vellutata morbida. Servite nelle ciotole con un cucchiaio di crema di riso e un filo di olio d’oliva extravergine a crudo.

Terrina di verdure dolci

per 4 persone

200 g di piselli sgranati

3 carote grandi

2 zucchine, **1** cipolla

4 uova

100 ml di panna vegetale

4 fette di pane integrale in cassetta

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine

2 cucchiai di latte di avena

100 ml di brodo vegetale

sale e pepe

Pelate e tagliate a rondelle le carote e soffriggetele in casseruola con un cucchiaio d’acqua, l’olio e la cipolla tritata. Sfumate con il brodo vegetale, coprite e lasciate cuocere per 15 minuti. Frullate al mixer.

Ammollate il pane nel latte, strizzatelo e spezzettatelo in una terrina, unite le uova, la panna, salate e pepate. Tagliate le zucchine a dadini e saltatele brevemente in una padella con olio e un pizzico di sale. Riunite tutti gli ingredienti della ricetta e versate il composto in uno stampo da plumcake leggermente unto d’olio.

Ponete lo stampo in una pirofila a bordi alti e versatevi acqua tiepida fino all’altezza del bordo dello stampo. Infornate a 180°C per 1 ora.

Soia e arachidi

SOIA E ARACHIDI

leggeri a TAVOLA

Dalla spremitura delle arachidi si ottiene solitamente un olio utilizzato in cucina per friggere. L'olio di arachidi spesso è ottenuto tramite raffinazione e destinato alla produzione di margarina e oli misti per la frittura. Dal punto di vista qualitativo, l'olio di semi di arachidi si pone a metà strada fra l'olio di oliva e gli altri oli di semi.

L'olio di semi di arachidi, a differenza di molti altri oli di semi, può essere utilizzato per friggere, ma ricordiamo ancora una volta che, contrariamente a una comune credenza, gli oli di semi in genere non sono gli oli più adatti per la frittura.

La scelta migliore in assoluto per ottenere un'ottima frittura è quella di utilizzare l'olio di oliva extravergine.

L'olio di semi di arachide, vista la discreta presenza di acidi grassi monoinsaturi e il suo punto di fumo alto (230°C per l'olio raffinato) può comunque essere preso in considerazione come saltuaria alternativa all'olio extravergine per una buona frittura casalinga. A livello industriale, l'olio di semi di arachidi viene utilizzato per ricavarne il **burro di arachidi**. Un articolo apparso recentemente sulla famosa rivista *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, (USA) ha spiegato come la niacina, sostanza presente nelle arachidi, costituirebbe un valido aiuto per quanto riguarda la prevenzione dell'Alzheimer. Secondo alcuni studi condotti a Taiwan, consumare arachidi per due volte a settimana, contribuirebbe a ridurre il rischio di cancro al colon del 31%. Le arachidi sono un legume altamente proteico ed energetico, motivo per cui sono molto indicate nei casi di superlavoro, debilitazione e astenia; ottime anche per gli sportivi.



Il latte di soia è conosciuto e ben assimilato da tutti coloro che soffrono di intolleranza al lattosio.

Il formaggio di soia, detto **tofu**, si ottiene facendo rapprendere il latte con un particolare procedimento. Questo ingrediente, tipico della cucina orientale dal sapore delicato, è molto versatile in cucina e si adatta a tantissime preparazioni.



Il tamari è un alimento tipico della cucina macrobiotica molto proteico. È ottenuto dalla fermentazione di soia e sale.

La salsa di soia (shoyu) è un altro ingrediente tipico della cucina giapponese che si ottiene dalla fermentazione di cereali, malto, sale e lievito.

Il miso è un altro prodotto ottenuto dalla soia, è ricchissimo di vitamine, amminoacidi e sali minerali. **Nella Medicina Tradizionale**

Cinese di dice: "Il miso fa sangue" per sottolineare la sua importanza per il benessere di tutto l'organismo.

L'olio di semi di soia è ricchissimo di acidi grassi polinsaturi: spicca, in particolare, il contenuto in acido linoleico per il 58% e in acido alfa-linolenico in misura del 4-10%. Buono anche il contenuto in acido oleico (19-30%), mentre rispetto ad altri oli vegetali si registra una netta carenza di vitamina E. Questa caratteristica, unitamente all'abbondante presenza di grassi polinsaturi, rende l'olio di soia particolarmente soggetto ai processi ossidativi, con conseguente ossidazione del prodotto. Per limitare tale fenomeno, molti produttori operano una parziale idrogenazione del prodotto, la stessa che permette di convertire l'olio di soia in margarina. Purtroppo tutti questi processi industriali finiscono col depauperare le preziose virtù nutrizionali dell'olio di soia grezzo.

SOIA E ARACHIDI
primavera

Cous cous con azuki e carciofi



per 4 persone

250 g di cous cous

150 g di azuki rossi cotti

500 ml di brodo vegetale

½ bicchiere di vino bianco

2 carciofi

3 cucchiai di olio d'oliva extravergine

1 scalogno

sale

Tritate finemente lo scalogno, mettetelo in una padella con l'olio d'oliva extravergine, i carciofi tagliati a fettine sottilissime e un pizzico di sale. Fate stufare dolcemente bagnando con il vino bianco.

Versate il brodo in una pentola, fatelo bollire, quindi versate il cous cous a pioggia e spegnete. Lasciate gonfiare 10 minuti. Scaldate gli azuki cotti.

Componete il piatto con l'aiuto di un coppapasta. Sistemate sul piatto il cous cous, i fagioli azuki, decorate con i carciofi stufati e servite.

Coppetta di tofu con ciliegie caramellate



per 4 persone

1 panetto di tofu

1 cestino di ciliegie

2 cucchiai di zucchero di canna

1 cucchiaino di cherry dolce

Lavate e denocciolate le ciliegie. Tagliate il tofu a quadrettoni. In un padellino antiaderente fate caramellare lo zucchero con lo cherry, unite le ciliegie e lasciate saltare il tutto per pochi minuti.

Aggiungete quindi il tofu e mescolate delicatamente. Servite subito.

SOIA E ARACHIDI
inverno

Zuppa di soia e cumino

per 4 persone

500 g di soia secca

1 foglia di alloro

1 pezzetto di alga kombu

3 litri di brodo vegetale

2 coste di sedano

1 spicchio d’aglio, **1** cipolla

2 cucchiaini di cumino

1 cucchiaino di cannella in polvere

4 cucchiai di olio d’oliva extravergine

Mettete la soia in ammollo con l’alga kombu per una notte. Scaldate in un tegame 2 cucchiai di olio, unite la cipolla tritata, l’alloro e cuocete per 5 minuti, quindi unite la carota e il sedano tritati e cuocete ancora per 10 minuti.

Aggiungete l’aglio schiacciato e le spezie, versate la soia e 3 litri di brodo vegetale. Portate a bollore e fate cuocere per circa 4 ore a fuoco lento, eliminando la schiuma in superficie.

Passate la zuppa con il frullatore a immersione rendendola vellutata. Versate la zuppa nelle ciotole e condite con un filo di olio d’oliva extravergine e il cumino.

Patate, soia verde e rucola

per 4 persone

4 patate novelle

1 tazza di soia verde cotta

2 manciate di rucola

4 pomodori da insalata

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine

q.b. aceto balsamico

sale

Lavate e spazzolate le patate, fatele bollire con la pelle. A cottura ultimata lasciatele intiepidire. Nel frattempo lavate la rucola, tagliatela a striscioline e mettetela in un’insalatiera.

Unite i pomodori tagliati a cubetti, la soia cotta e le patate tagliate in quarti. Condite con olio di oliva extravergine e aceto balsamico. Salate a piacere e servite.

Mele alle arachidi



per 4 persone

200 g di 4 mele

100 g di arachidi tritate non salate

150 g di miele di acacia

100 g di zucchero di canna

400 ml di succo di mela chiarificato

In un padellino sciogliete il miele e lo zucchero di canna con il succo di mela. Appena sarà tiepido, immergetevi le mele ben lavate e rigiratele da tutti i lati in modo che il caramello si attacchi bene alla buccia.

Passate le mele nelle arachidi, lasciatele raffreddare su una carta da forno e servite.

Curiosità

Oltre ai grassi "benevoli" le arachidi contengono alcuni antiossidanti, come l'acido oleico e il resveratrolo, in grado di avere un ruolo attivo nella prevenzione di alcuni tipi di tumore.

SOIA E ARACHIDI
autunno

Tortelli dolci con soia e frutta secca

per 4 persone

200 g di farina semi-integrale

3 cucchiai di olio di sesamo

1 uovo

1 cucchiaio di crema di mandorle bianche

½ bustina di lievito naturale per dolci

3 cucchiai di sciroppo di acero

Per il ripieno

8 fichi secchi

2 cucchiai di soia ben cotta

1 cucchiaio di uvetta sultanina

4 datteri

Preparate la pasta frolla impastando la farina con tutti gli altri ingredienti. Dovete ottenere un composto morbido e liscio.

Frullate la frutta secca con la soia e ricavate il ripieno dolce per i tortelli. Stendete la pasta molto sottile, ricavatene delle striscie, sistemate al centro il ripieno e ripiegate schiacciando bene i bordi in modo che non fuoriesca la farcia.

Con l'apposita formina ricavate i tortelli e infornateli a 180°C per 20 minuti circa.

Curiosità

Originari dell'Oriente, i datteri si sono diffusi al seguito degli Arabi in Spagna e da qui in America. Sono ottimi negli stati di convalescenza e per contrastare la decalcificazione ossea. I datteri sono fra i più ricchi di minerali: potassio, ferro, magnesio, fosforo e calcio oltre a rame, zinco e manganese. Contengono vitamine soprattutto B_1, B_2e B_6.

SOIA E ARACHIDI
primavera

Crostata con marmellata di fragole e azuki

per 4 persone

200 g di farina semi-integrale

1 cucchiaio di crema di mandorle bianche

3 cucchiai di olio di sesamo

3 cucchiai di succo d'agave

1 uovo

½ bustina di lievito naturale per dolci

1 vasetto di marmellata di fragole

3 cucchiai di azuki cotti

Preparate la pasta frolla mescolando la farina, la crema di mandorle, il succo d'agave, l'olio di sesamo, l'uovo e il lievito.

Impastate bene il composto, quindi lasciatelo riposare avvolto in un foglio di carta da forno in frigorifero per 20 minuti. Nel frattempo mescolate la marmellata di fragole con gli azuki cotti.

Stendete la pasta molto sottile, quindi foderate una tortiera, riempite con la marmellata di fragole e azuki e infornate a 180°C per 30 minuti.

Curiosità

Il Dott. Berrino raccomanda di mettere una purea di legumi nei dolci in quanto, questi preziosi alimenti, contengono inulina, una sostanza che limita l'assorbimento di zuccheri nel sangue riducendo quindi le punte glicemiche provocate dell'assunzione dei dolci.



Gratin di tofu

per 4 persone

200 g di tofu

350 g di verdure di stagione (carote, zucca, cavolfiore)

1 cucchiaio di pane grattuggiato

1 cipolla

2 albumi

erbe aromatiche (timo, santoreggia, poco rosmarino, salvia)

3 cucchiai di olio d'oliva extravergine

sale

Mescolate il tofu sminuzzato con la cipolla tagliata a listarelle sottili. Stufate in poca acqua per 15 minuti e lasciate raffreddare.

Incorporate gli albumi, le erbe aromatiche, il sale e le verdure lessate tagliate finemente.

Cospargete di pane grattugiato una teglia antiaderente, versatevi il composto e cuocete in forno a 170°C per 20 minuti.

Radicchio rosso con salsa di arachidi

per 4 persone

600 g di radicchio trevigiano

150 g di arachidi

2 carote

3 cucchiai di olio d'oliva extravergine

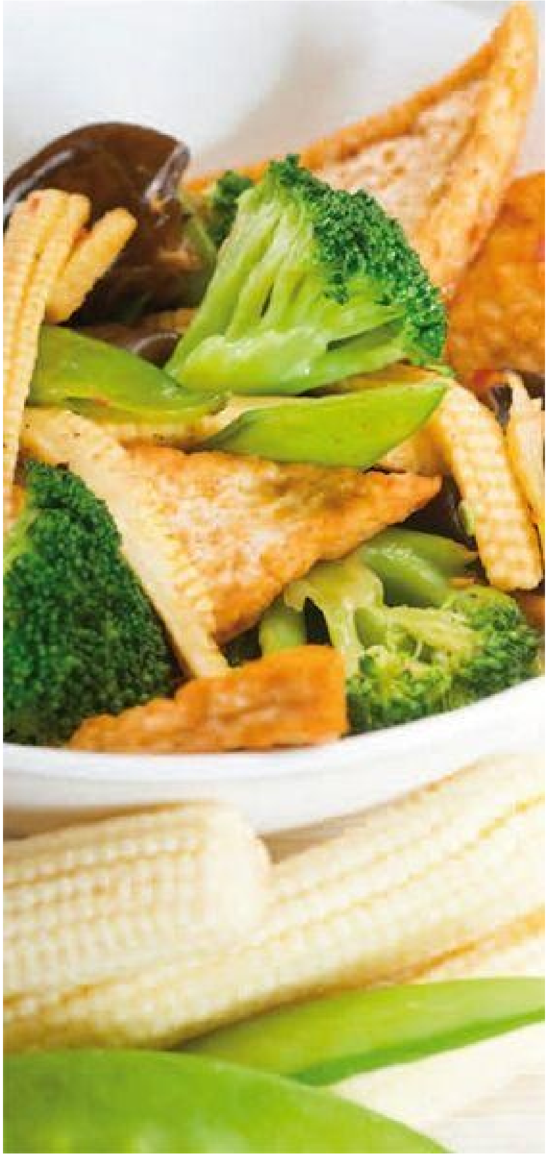
1 cucchiai di acidulato di humeboshi

Lavate le carote e cuocetele al vapore. Frullate le arachidi con le carote fino a ottenere una purea consistente ma non troppo densa. Potete aggiungere un cucchiaio di olio d'oliva o di arachidi e due di acqua.

Pulite il radicchio, dividetelo in cespi e grigliatelo leggermente. Conditelo con un filo di olio d'oliva extravergine e l'acidulato di humeboshi.

Servite con la salsa di arachidi e carote.

Tempeh, broccoli e fagiolini



per 4 persone

300 g di tempeh

1 broccolo

1 pannocchia di mais

10 olive

4 cucchiai di olio di oliva extravergine

1 scatola di mais dolce

sale

Tagliate il tempeh a fette, quindi in triangoli. Sistematelo in una padella antiaderente con un filo d’olio e saltate per qualche minuto in modo che si “frigga” da entrambi i lati, quindi tenetelo al caldo.

Pulite i broccoli e i fagiolini. Lessate tutte le verdure e sistematele nella ciotola da portata con le olive e il tempeh. Condite con l’olio d’oliva extravergine e un pizzico di sale.

Curiosità

Il tempeh ha un sapore complesso e intenso simile a una combinazione di noci e funghi, ma alcune ricette esaltano la sua somiglianza con la carne.

Tofu provenzale

per 4 persone

200 g di tofu

200 g di pomodori

1 cipolla bionda

1 peperone verde non troppo grosso

1 zucchino

3 cucchiai di olio d’oliva extravergine

q.b. erbe aromatiche (timo, maggiorana, basilico, prezzemolo)

q.b. salsa di soia

In una casseruola cuocete con due cucchiai d’acqua e due di olio d’oliva extravergine le verdure tagliate a pezzi e il tofu a striscioline abbastanza consistenti.

Aggiungete dopo 15 minuti le erbe aromatiche tritate e la salsa di soia, facendo attenzione che non asciughino troppo (eventualmente aggiungete un po’ d’acqua).

Lasciate cuocere ancora 5 minuti, servite caldo.

Tempeh in tempura

per 4 persone

1 panetto di tempeh

4 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 rametto di rosmarino

1 spicchio d’ aglio

1 limone

sale

Tagliate il tempeh a fettine. Versate l’olio nella padella e disponete le fette, cospargetele di rosmarino, unite l’aglio schiacciato e un pizzico di sale.

Friggete il tempeh nell’ olio di oliva extravergine per 5 minuti rigirandolo da tutti i lati in modo che si formi una croccante crosticina. Aggiungete il limone e servite caldo.

Brodo di miso, kombu e tofu



per 4 persone

50 g di daikon

100 g di cipolla, **100 g** di sedano

1 panetto di tofu bianco

1-2-cucchiaini di miso

1 pezzetto di alga kombu

2 cucchiaini di olio di sesamo

Tagliate tutte le verdure a striscioline. Mettetele in pentola con 1 litro e mezzo d'acqua, unite l'alga e fate sobbollire per 30 minuti.

Tagliate il tofu a dadini e aggiungetelo al brodo. Sobbollite qualche minuto e servite con l'alga kombu tagliata a striscioline e un cucchiaino di olio di sesamo.

Curiosità

Il miso: i semi della soia vengono ammollati e poi cotti. Quindi vi si aggiunge l'orzo o il riso, cotti e inseminati di un tipo particolare di fungo, l'*Aspergillus oryzae*. Nel

procedimento tradizionale si trasferisce il composto in grandi tini, lo si pressa con dei pesi appositi e si porta avanti una lunga fermentazione in acqua salata, che dura dai 12 ai 24 mesi.

INDICE GENERALE



ANTIPASTI

PRIMI

SECONDI

DOLCI

CECI

FAGIOLI

FAGIOLINI

FAVE, LUPINI E CICERCHIE

LENTICCHIE

PISELLI

SOIA E ARACHIDI



La Coordinatrice della Collana

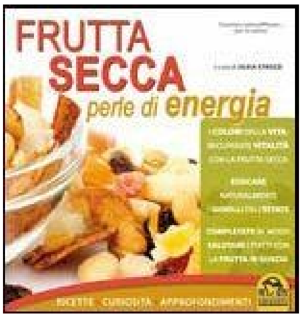


Silvia Strozzi, naturopata olistica, giornalista pubblicista, ha collaborato con riviste e curato l'uscita di pubblicazioni di cucina vegetariana, alimentazione naturale e cucina per i bambini.

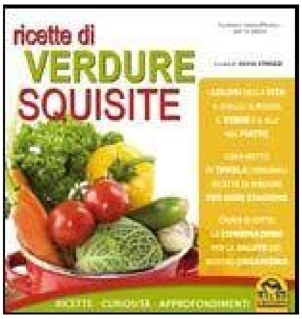
Tiene con continuità corsi di cucina e conferenze sulle tematiche della cucina naturale.

Tutti i titoli della Collana

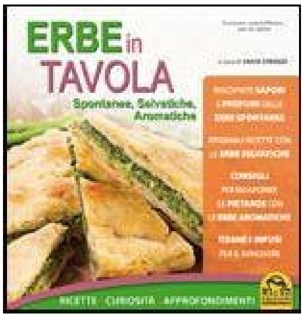
***AVVERTENZA**: Il Gruppo Editoriale Macro realizzerà in maniera graduale la versione digitale dell’intera Collana. Vi invitiamo pertanto a verificate nelle librerie on line l’effettiva disponibilità del singolo titolo. Naturalmente, tutti i i titoli qui di seguito elencati sono e/o saranno disponibili anche in versione cartacea in tutte le librerie.*



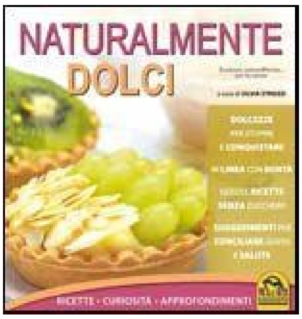
Frutta Secca - Perle di Energia



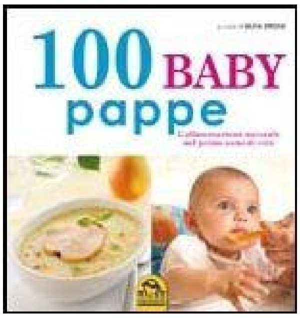
Ricette di Verdure Squisite



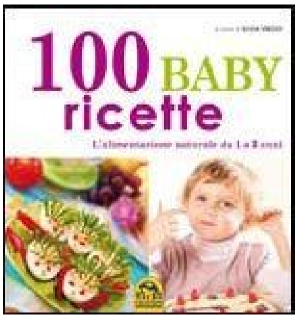
Erbe in Tavola



Naturalmente Dolci



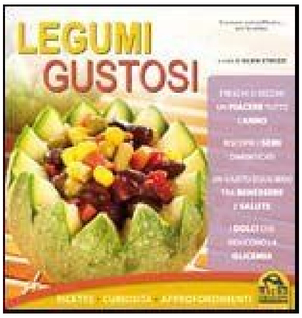
100 Baby Pappe



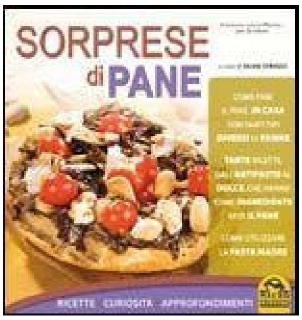
100 Baby Ricette



Fantasia di Zuppe

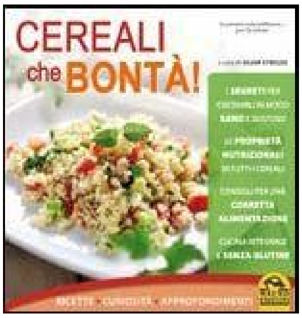


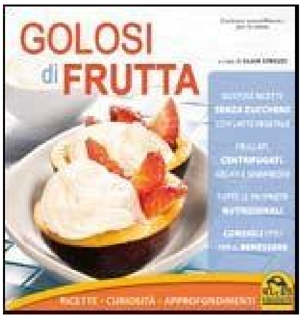
Legumi Gustosi



Sorprese di Pane

Cereali che Bontà!

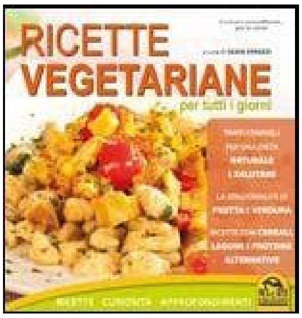




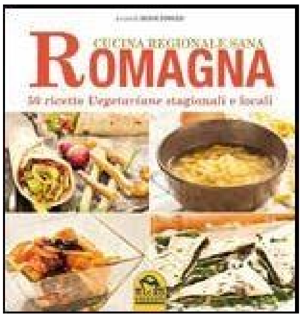
Golosi di Frutta



Germogli Appetitosi



Ricette Vegetariane per Tutti i Giorni



Cucina Regionale Sana - ROMAGNA

Conosciamo davvero i **legumi**, prodotti che da sempre fanno parte della nostra tradizione gastronomica, e le loro straordinarie potenzialità?

Importantissime nella nostra alimentazione, per la ricchezza di amidi, ferro, calcio, potassio, fosforo e magnesio e per il contenuto di sali, tutte le leguminose hanno in comune una caratteristica fondamentale che le rappresenta: contengono un'elevata quantità di proteine. Ne sono infatti il vegetale più ricco, tanto che i **legumi** secchi, per esempio, ne contengono più o meno come la carne, in media il 20%.

Lenticchie, fagioli, ceci, fave, piselli, fagiolini, lupini, cicerchie, soia e azuki. Scopriamoli tutti attraverso originali e gustose ricette, dall'antipasto all'insolito dolce, divise in sezioni, tutte sperimentate e illustrate da bellissime fotografie. Proposte semplici e innovative, che faranno gola a tutti e allo stesso tempo aiuteranno a seguire un'alimentazione bilanciata e naturale.

Tra le pagine di questo volume troverete anche tante informazioni nutrizionali e metodi di cottura.

Alcuni degli argomenti di **Legumi Gustosi**:

- Freschi o secchi: un piacere tutto l'anno
- Riscopri i semi dimenticati
- Un giusto equilibrio tra benessere e salute
- I dolci che riducono la glicemia

Table of Contents